

Seit unserer Trennung steht mein Leben auf dem Kopf

Workbook

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs
Lebens- und Sozialberatung 2023– 2025
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von
Magdalena Schnabel

Betreuung durch
Mag. Andreas Urich

Laakirchen, im Juni 2025

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

.....
Datum

.....
Unterschrift

Abstract

Trennungen gehören zu den tiefgreifendsten Erfahrungen im Leben. Besonders nach langjährigen Beziehungen geraten viele Lebensbereiche ins Wanken. Dieses Workbook begleitet Menschen durch die herausfordernde Zeit nach einer Trennung und bietet eine strukturierte Unterstützung, um emotionale Krisen besser zu bewältigen. Fachliche Inputs, Reflexionsfragen und praktische Übungen laden dazu ein, innezuhalten, zu verstehen und schrittweise loszulassen. Im Fokus steht die Versöhnung mit der Vergangenheit, die Stärkung des Selbstwertgefühls und die bewusste Neuausrichtung für das Leben danach. Das Workbook versteht sich als achtsame Wegbegleitung durch eine Zeit des Abschieds, hin zu einem neuen Anfang.

Inhaltsverzeichnis

Eidesstattliche Erklärung	1
Abstract	2
Inhaltsverzeichnis	3
Vorwort	5
1 Einleitung	6
1.1 Problemstellung	6
1.2 Fragestellung	6
1.3 Zielgruppe	7
2 Wissenschaftliche Erkenntnisse - Workbook	7
Titelseite	8
Infos zum Workbook	11
Inhaltsverzeichnis	13
 <i>Modul 1: Zwischen Scherben und Stillstand</i>	
Die Chemie des Liebeskummers	17
Abschied nehmen tut weh	18
Heilung passiert in Wellen	19
Tipps für die erste Zeit	20
Was ich mir wünsche und was davon noch übrig war	22
Warten oder leben	23
 <i>Modul 2: Wie Bindung funktioniert</i>	
Wie das Bindungsverhalten geprägt wird	27
Wie war das damals eigentlich?	29
Die Bindungstypen	31
Test - Welcher Bindungstyp bin ich?	36
 <i>Modul 3: Betrug in der Liebe</i>	
Die Bombe ist geplatzt! Jetzt steht mein Leben auf dem Kopf	43
Du hast mich betrogen! Warum?	45
Was mache ich jetzt mit all den Emotionen und Gefühlen	48
Eifersucht und die Frage mit der Schuld	50
Was tut da eigentlich so weh, wenn es weh tut?	54
Warum geht man(n) und Frau fremd?	56
Wie um Himmels willen soll ich je wieder jemandem vertrauen? ...	58
Acht Regeln für Betrogene	61

<i>Modul 4: Weil ich es mir wert bin</i>	
<i>Selbstwert</i>	65
<i>Kleines Ich und großes Ich - Das innere Kind</i>	67
<i>Was ich glaube, wer ich bin</i>	70
<i>Ich entdecke, wer ich wirklich bin</i>	75
 <i>Modul 5: Vergeben und Loslassen</i>	
<i>Vorwürfe und Schuldgefühle</i>	83
<i>Vergeben und Loslassen</i>	87
<i>Ein Koffer voller Loslass-Übungen</i>	91
<i>Wohin mit all den schönen Erinnerungen</i>	95
 <i>Modul 6: Der Anfang nach dem Ende</i>	
<i>Leben was mir wichtig ist</i>	99
<i>Vom Mut ich selbst zu sein</i>	103
<i>Vertrau dir, du weißt es längst</i>	105
<i>Tipps für die Neuorientierung</i>	107
<i>Abschlussworte</i>	109
 <i>Modul 7: Literaturverzeichnis</i>	
<i>Quellenangabe</i>	113
<i>Literaturverzeichnis</i>	115
 3 Eigene Erfahrungen und Schlussfolgerung	118
 4 Danksagung	118

Vorwort

Diese Arbeit und das dazugehörige Workbook sind aus einem sehr persönlichen Prozess heraus entstanden. Nach 24 Jahren Beziehung stand ich selbst plötzlich vor den Trümmern eines gemeinsamen Lebens. Trennungen können auf sehr unterschiedliche Weise erlebt und bewältigt werden. Von der schnellen Ablenkung durch eine neue Partnerschaft bis hin zu tiefgreifenden Krisen, die das gesamte Leben aus dem Gleichgewicht bringen können. Erst durch die eigene Erfahrung wurde mir bewusst, wie weitreichend und intensiv die emotionalen, psychischen und körperlichen Auswirkungen einer Trennung tatsächlich sein können.

Für mich war klar: Ich wollte nicht stehen bleiben. Ich habe mich bewusst dafür entschieden, mein Leben aktiv in die Hand zu nehmen. Nicht nur, um die Situation zu überstehen, sondern um daran zu wachsen. Dieser Weg der persönlichen Weiterentwicklung war auch der Auslöser für meine Entscheidung, die Ausbildung zur diplomierten Lebens- und Sozialberaterin zu beginnen.

Mit diesem Workbook möchte ich Menschen in ähnlichen Situationen eine unterstützende Begleitung sein. Eine Orientierungshilfe in einer Zeit, in der vieles ins Wanken gerät, und ein sanfter Impuls für einen selbstbestimmten Neubeginn.

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Trennungen zählen zu den einschneidendsten und emotional belastendsten Lebensereignissen, insbesondere nach langjährigen Partnerschaften. Sie können nicht nur das persönliche Umfeld und die Alltagsstruktur, sondern auch das Selbstbild, die Lebensplanung und die psychische Stabilität nachhaltig erschüttern. Der Verlust einer vertrauten Beziehung stellt für viele Menschen eine tiefgreifende Krise dar, in der Gefühle von Ohnmacht, Trauer, Schuld, Scham oder Versagen überhandnehmen können.

Oft fehlt es den Betroffenen an einer adäquaten Strategie, um diesen Umbruch bewusst und gesund zu verarbeiten. Viele Menschen greifen zu kurzfristigen Bewältigungsstrategien wie Ablenkung, Verdrängung oder vorschnellen neuen Beziehungen, ohne sich mit den tieferliegenden emotionalen Prozessen auseinanderzusetzen. Dies kann dazu führen, dass ungelöste Themen bestehen bleiben und sich langfristig negativ auf die persönliche Entwicklung und künftige Beziehungen auswirken.

1.2 Fragestellungen

Die zentrale Fragestellung dieser Arbeit lautet: Was bedeutet die Trennung für mich persönlich? Welche Faktoren beeinflussen meine Partnerwahl, zeigen sich dabei möglicherweise wiederkehrende Muster, und welche Veränderungen sind notwendig, um nicht erneut in dieselben Verhaltensweisen zurückzufallen?

Ich habe erkannt, dass persönliche Weiterentwicklung besonders gelingt, wenn man sich aktiv mit sich selbst auseinandersetzt. Deshalb habe ich mich für die Erstellung eines Workbooks entschieden, das sowohl kognitive als auch emotionale Aspekte anspricht. Mit fachlichen Inputs, Reflexionsfragen und Übungen bietet das Workbook einen strukturierten und praxisnahen Weg, um sich mit den eigenen Erfahrungen und Gefühlen auseinanderzusetzen und so den Heilungs- und Wachstumsprozess zu fördern.

1.3 Zielgruppe

In den letzten zweieinhalb Jahren, habe ich dank meiner Ausbildung den Weg zu mir selbst eingeschlagen. Wenn man einmal erlebt hat, wie gut es sich anfühlt, bei sich selbst anzukommen und die innere Sicherheit gewonnen hat, für sich und die eigenen Bedürfnisse einzustehen, dann wird das Alleinsein zu einer echten Bereicherung. Genau das ist es, wobei ich anderen Menschen behilflich sein möchte.

2 Wissenschaftliche Erkenntnisse

Im Anschluß folgt das Workbook.

Wortbook



Seit unserer
Trennung
steht mein
Leben auf dem
Kopf.

Das mit der Liebe ist so eine
Sache. Es braucht Vertrauen
und Mut jemandem sein Herz
zu schenken, denn es kann in
eine Million Stücke
zerbrechen. Und manchmal
sogar mehrmals.



Hallo und Willkommen

Manchmal stellt das Leben plötzlich alles auf den Kopf, als hätte jemand „da oben“ beschlossen, einmal kräftig durchzuschütteln. Und zack: Nix ist mehr, wie es war. Man fühlt sich wie an Land gespült nach einem gewaltigen Seesturm. Erschöpft, verwirrt, mit Sand in den Haaren und dem Gefühl, der innere Kompass sei gleich mit über Bord gegangen.

Eine Trennung, besonders nach einer langjährigen Beziehung, kann genau so ein Moment sein. Orientierung, Halt, Sicherheit – all das scheint plötzlich verschwunden. Und trotzdem, du bist hier. Du atmest. Das Leben geht weiter. Du machst gerade die ersten Schritte auf neuem Boden.

Dieses Workbook begleitet dich dabei. Es hilft dir, das Chaos ein bisschen zu sortieren, dir selbst wieder näher zu kommen und herauszufinden, was du brauchst. Mit fachlichen Impulsen, kleinen Übungen und Raum zum Reflektieren. Es darf alles da sein. Tränen, Wut, Zweifel und irgendwann wird dir auch wieder ein kleines Lächeln übers Gesicht huschen. Womit du allerdings rechnen musst: Nach diesem Weg wirst du nicht mehr ganz die Person sein, die du einmal warst. Denn auf dem Weg zu deinem wahren Ich gibt es kein Zurück. Nur ein Ankommen bei dir selbst.

Schön, dass du dich auf den Weg machst und ich dich ein Stück begleiten darf.



deine Magdalena