

A photograph of two women from behind, holding hands and walking through a field of white flowers. The scene is bathed in the warm, golden light of a sunset or sunrise, creating a soft, ethereal atmosphere. The woman on the left is wearing a long, dark, long-sleeved dress, while the woman on the right is wearing a patterned, long-sleeved dress. The background is a vast field of small white flowers stretching towards a hazy horizon.

# Checkliste

## Dein Weg für eine starke Trennung

10 Steps, um selbstbestimmt und mit Plan aus deiner Trennung herauszukommen, wenn sich im Innen und Außen alles nach Chaos anfühlt.



Hey, ich bin Steffi.

Als zertifizierter **Trennungcoach** begleite ich **getrennt lebende Mütter** durch diese Phase und bringe sie **raus aus dem Chaos** und **zurück in ihre Kraft**,

Da ich durch meine eigene Trennung das innere und äußere Chaos nur zu gut kenne, habe ich diese **Checkliste** entwickelt, damit du einen **klaren Fahrplan für deine nächsten Schritte** bekommst, um wieder **mehr Ruhe und Harmonie in euren Alltag** zu bringen.

# Eine Trennung stellt dein ganzes bisheriges Leben auf den Kopf.

Ich freue mich so sehr, dass du hier bist und **deine Trennung mit dieser Checkliste selbstbestimmt angehen** möchtest.

Denn du befindest dich in einer der **herausforderndsten Zeiten deines Lebens** und die Balance zwischen Kindern, Job und neuer Situation frisst tagtäglich deine gesamten Energiereserven. Und wäre das nicht genug, kommen on top noch ungefragte Ratschläge deines Umfeldes, wie du alles besser hinbekommen könntest.

Aber was genau sind denn jetzt die **nächsten Schritte**? Was muss erledigt werden und wie begleitest du deine Kinder und auch dich möglichst sanft durch diese Phase, damit aus deiner Trennung eine starke Trennung wird?

Mit dieser **Checkliste** hast du einen **konkreten Fahrplan**, der dich **aus der Trennung heraus navigiert** und dir eine sichere **Grundlage für ein neues, selbstbestimmtes Leben** schafft.

# CHECKLISTE

Diese 10 Schritte geben dir einen klaren Fahrplan, um nach der Trennung die anstehenden Herausforderungen anzugehen und dir Step by Step dein eigenes unabhängiges Leben aufzubauen.

---

## Mein Support Team zusammenstellen

01

Informiere die Personen aus deinem Umfeld über die Trennung, die dich bedingungslos lieben und unterstützen. Notiere dir die Menschen, die dich bei der Kinderbetreuung oder finanziellen Engpässen unterstützen würden oder denen du ohne Wertung dein Herz ausschütten kannst.

---

## Rechtliche Vorbereitungen & Maßnahmen treffen

02

Mache dir Kopien von allen relevanten Unterlagen. Dazu gehören jegliche Pässe, Urkunden, Versicherungsdokumente, Gehalts- & Rentenbescheide, Verträge, Geldanlagen usw. Eröffne direkt ein eigenes Konto und nimm dir im Falle einer Scheidung einen Anwalt. Dokumentiere alle wichtigen Daten und Ereignisse.

---

## Unsere Wohnsituation klären

03

Verabschiede dich langsam von der Idee einer gemeinsamen Zukunft. Spiele verschiedene Möglichkeiten über die zukünftige Wohnsituation durch und besprich sie mit deinem Ex-Partner. Such dir emotionale und ggfs. finanzielle Unterstützung und beginne im Falle eines Auszugs mit der Wohnungssuche.

---

## Arbeitsstelle & Vorgesetzte informieren

04

Dieser Schritt ist unangenehm, aber nötig. Kennt dein Arbeitsumfeld deine momentane Lebenssituation, wird es in herausfordernden Zeiten Verständnis aufbringen können, ohne dass du dich groß erklären muss. Überlege auch, ob es Sinn macht, über veränderte Arbeitszeiten oder Aufgabenverteilungen zu sprechen.

---

## Unsere Kinder einweihen & begleiten

05

Der schwierigste Schritt, der das meiste Feingefühl fordert. Schaffe einen geschützten Rahmen für das Gespräch und gib deinen Kindern genügend Raum zu trauern und zu verarbeiten (auch in Zukunft). Falls dein Ex nicht kooperiert, gibt es Möglichkeiten, deine Kinder trotzdem liebevoll durch diese Phase zu begleiten.

---

## Neues Betreuungsmodell finden & etablieren

06

Hinter diesem Punkt verbirgt sich das größte Konfliktpotenzial mit deinem Ex-Partner und falls ihr euch nicht einigen könnt, kann sich das Ganze über Jahre bis hin vors Gericht ziehen. Deshalb informiere dich bereits jetzt über verschiedene Modelle, besprecht und etabliert sie möglichst oder leite die nötigen Schritte ein.

---

## Sicheren & festen Tagesablauf schaffen

07

Selbst wenn im Innen und Außen noch so viel Chaos herrscht - versuche deinen Kindern Sicherheit und Vertrauen zu vermitteln. Das schaffst du, indem du einen festen Tagesablauf etablierst, der deinen Kindern mit unterschiedlichen Stationen eine klare Struktur und Orientierung bietet.

---

## Meine finanzielle Versorgung klären

08

Informiere dich frühzeitig über deinen finanziellen Anspruch und die jeweiligen Unterhaltsverpflichtungen beider Parteien. Denn das richtet sich in der Regel nach eurem gewählten Betreuungsmodell und der Düsseldorfer Tabelle. Um dich vor un schönen Überraschungen zu schützen, kannst du dich juristisch beraten lassen.

---

## Achtsamkeit & Me-Time integrieren

09

Mindestens genauso wichtig wie die finanziellen und rechtlichen Aspekte, ist dein mentales Wohl. Denn bist du unterversorgt, wirkt sich das auf deine Kinder und deine Energie aus, die dringend brauchst. Deshalb mach dir ab sofort feste Termine, bei denen du dir etwas Gutes tust und hol dir ggfs. professionelle Unterstützung.

---

## Meine Zukunft visionieren

10

Selbst, wenn es sich gerade nicht so anfühlt, kann eine Trennung auch positive Möglichkeiten mit sich bringen. Male dir immer wieder die beste Version deiner Zukunft aus und fühle dich emotional in diese Situation hinein. Erstelle dir zur Unterstützung ein Visionboard und erlaube dir, groß zu träumen.

---

### Weitere To-Do's:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Sei stolz auf dich, du tapfere Kriegerin!

Du hast dir diese Checkliste geholt, weil du nicht länger passiv die Trennungsphase an dir vorüber ziehen lassen willst. Du bist bereit, für dich und deine Kinder loszugehen und für diesen Mut darfst du dich feiern - denn ich tue es auch!

Mir ist es wichtig, dir mit auf den Weg zu geben, dass jede Trennung individuell ist und ihre eigenen Herausforderungen mit sich bringt. Du darfst traurig und wütend sein, doch genauso darfst du dir auch schöne Dinge erlauben. Aber vor allem darfst du auf dein Herz hören und dich nicht von ungefragten Ratschlägen anderer verunsichern lassen.

Denn auch, wenn es bei euch noch nicht optimal läuft und du an einigen Punkten nicht weiterkommst, ist das kein Zeichen von Schwäche.



## Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Vielleicht hast du dir hin und wieder gedacht: "Aber Steffi, wie soll das denn bei uns klappen?" Oder: "Ich versuche ja schon alles, aber es gelingt einfach nicht." Und genau das ist super, denn damit bist du schon einen ganz entscheidenden Schritt vorwärts gekommen: Du hast soeben eure Herausforderung identifiziert. Und genau da darfst du nun ansetzen und für euch, für dich, für die Kinder losgehen. Gehe ihn jetzt, den entscheidenden Schritt in eure starke Trennung. Gerne unterstütze ich dich dabei.

*Steffi*



 [www.steffisobania.de](http://www.steffisobania.de)

 [hallo@steffisobania.de](mailto:hallo@steffisobania.de)

 [deine.starke.trennung](https://www.instagram.com/deine.starke.trennung)