

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)



**STARK**

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

# Trennung und Selbstfürsorge:

## Erfahrungen aus der Trennungsberatung



KATRIN NORMANN

## Teil 1:

- **Welche Belastungsfaktoren können während einer Trennung auftreten?**
- **Was ist Stress und wie geschieht Stressbewältigung?**



## Mögliche Stressoren in der Trennungszeit I:

- Emotionale Belastung durch Verlust der Partnerin oder des Partners
- Emotionale Belastung durch Verlust einer Lebensvision
- Emotionale Überflutung, Wut, Angst, Trauer
- Überforderung durch Mehrfachbelastung
- Wirtschaftliche Unsicherheit
- Zukunftsängste
- Andauernde Auseinandersetzungen mit der ehemaligen Partnerin oder dem ehemaligen Partner



## Mögliche Stressoren in der Trennungszeit II:

- Emotionale Reaktionen der Kinder
- Schuldgefühle gegenüber den Kindern
- Schuldgefühle gegenüber der ehemaligen Partnerin oder dem Partner
- Geringes Selbstvertrauen
- Rechtsstreitigkeiten mit dem anderen Elternteil


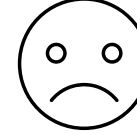





## Warum ist Stressreduktion so wichtig?

- Beruhigung stärkt die Gesundheit
- Zugang zum eigenen Wissen und Denken finden
- Von unangenehmen Gefühlen ins lösungsorientierte Denken kommen, damit die Handlungsfähigkeit steigt

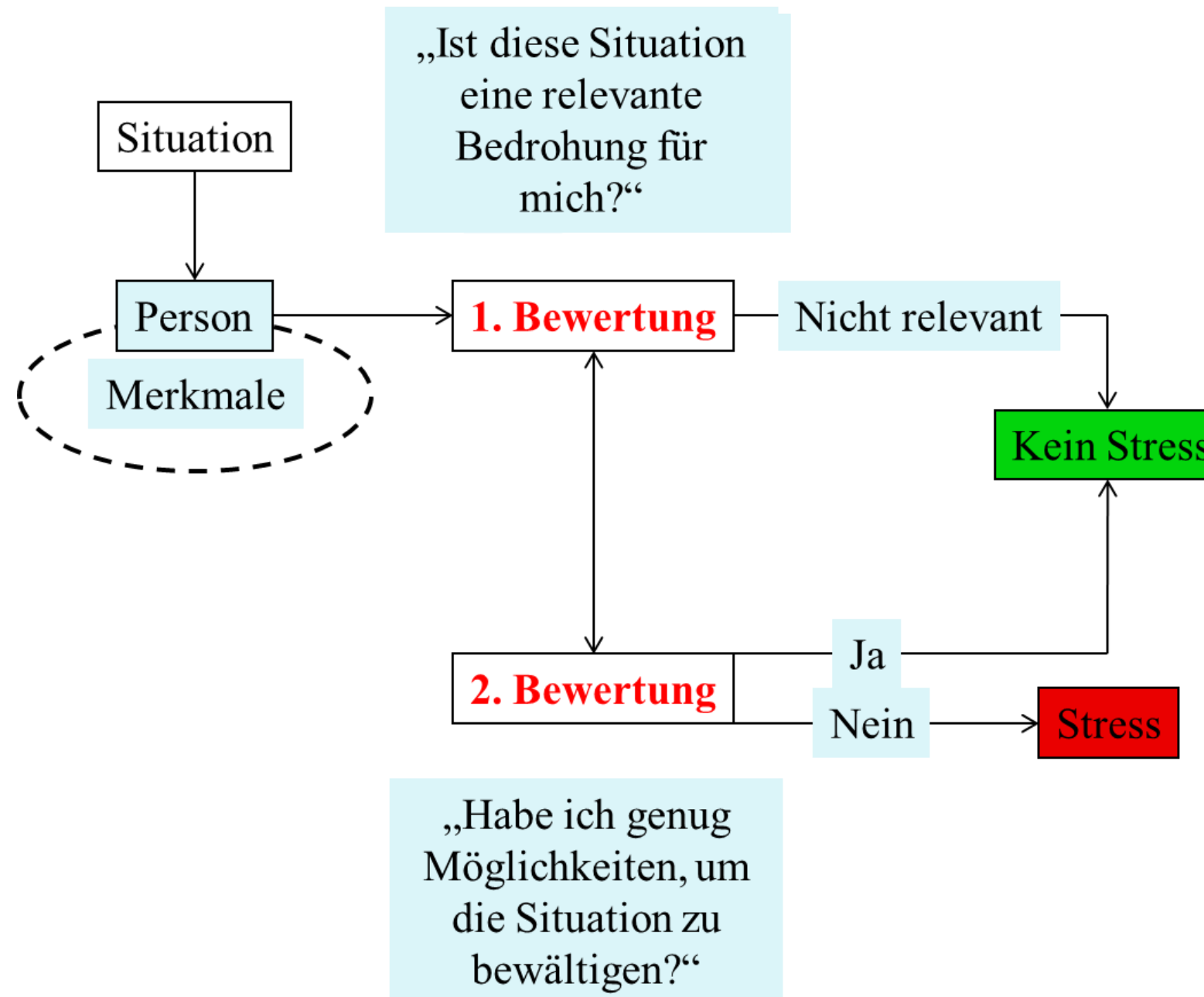


## Wie zeigt sich Stress?

- Gefühle   
- Körperliche Reaktionen 
- Gedanken 



# Bewertung der Stresssituation:



## **Drei Arten von Stress:**

### Stress Episode:

Fordernde Situation benötigt rasches Handeln, Ressourcen sind bei den Streitenden vorhanden.

### Tolerierbarer Stress:

Es sind nicht sofort Lösungen da, aber es kann sich an die Situation angepasst werden.

### Toxischer Stress:

Das Stresssystem wird immer wieder aktiviert, man wird permanent überrascht. Es wird ständig nach Lösungen gesucht - große Unsicherheit und Hilflosigkeit.





## Das stärkt die Resilienz (Widerstandsfähigkeit gegen Stress):

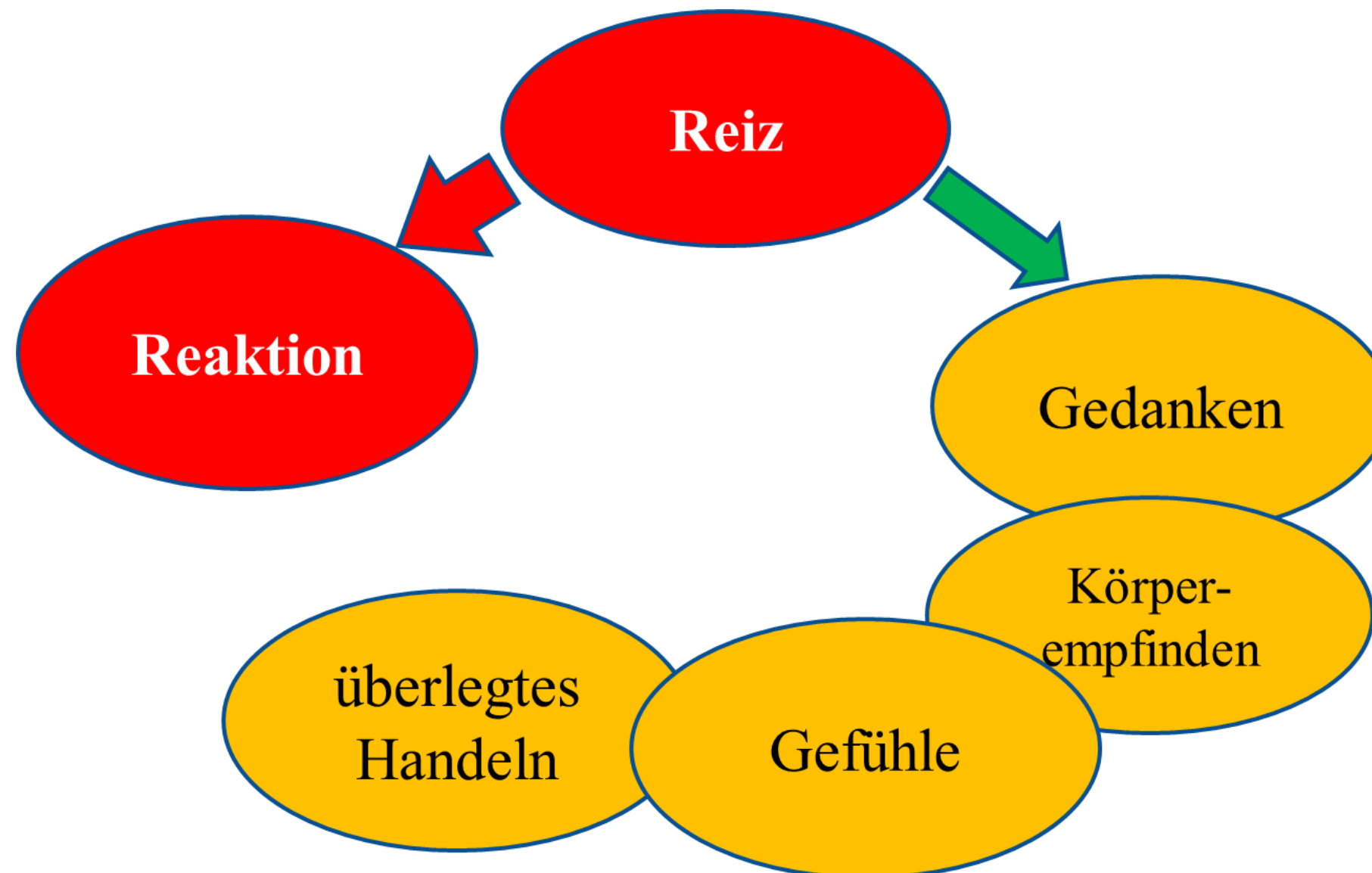
Wenn Sie resilient sind, dann...

- führen Sie ein zielorientiertes, bewusst geführtes Leben.
- dann übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihre Entscheidungen.
- finden Sie eine gute Balance zwischen Selbstbehauptung und Flexibilität.
- passen Sie sich schneller an Veränderungen an.
- merken Sie Stress schneller und reagieren auf diesen ressourcenvoller.
- haben Sie ein höheres Maß an Selbststeuerungsfähigkeit.
- denken Sie mehr in Wechselwirkungen, also in Gesamtkontexten statt in linear-kausalen Zusammenhängen.
- sind Sie schneller wieder zentriert, wenn Sie mal aus Ihrer Mitte geraten.
- durchleben Sie Krisen des Lebens mit mehr Akzeptanz und lernen aus ihnen.



## Was geschieht in Belastungssituationen?

Erfolgt ein Reiz hat, man zwei Möglichkeiten zu reagieren: direkt (s. roter Weg) oder vermittelt über Gedanken, Gefühle hin zu überlegtem Handeln etc. (s. grüner Weg):



**„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“ ...**

**Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, heißt, Freiheit zwischen Reiz und Reaktion zu gewinnen.**

**Viktor Frankl**



## **Umgang mit Gedanken und Gefühlen:**

Lassen wir unsere Gedanken Wirklichkeit werden? Was können wir anders machen?

## **Umgang mit Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft:**

Wie können wir im Hier & Jetzt sein und warum sollten wir das tun?

## **Umgang mit Leid:**

Schwierigkeiten im Leben und auch Leid sind ein natürlicher Bestandteil unseres Lebens.  
Die Frage ist: Wie gehen wir damit um?



## Zwei Schlüssel zur Stressbewältigung:

### 1. Psychische Präsenz:

- Fokus auf die Gegenwart mit dem Ziel:
- den Einfluss schmerzhafter Gedanken zu verringern und
- die Auswirkung von schmerzhaften Gefühlen zu verringern.

### 2. Effektives Handeln:

- eigenverantwortliches Handeln
- motiviert durch zentrale eigene Werte
- gesteuert von Achtsamkeit und Impulskontrolle



# Teil 2: Übungen zur Stressbewältigung



## Die "Erbsenübung"

Stecken Sie sich am Morgen eine Handvoll rohe Erbsen in Ihre linke Hosentasche. Es können natürlich auch Bohnen oder Linsen sein.

Wenn Sie nun einen negativen Gedanken haben, versuchen Sie diesem drei positive Gedanken, die authentisch für Sie sind, ergänzend hinzuzufügen.

Sobald Ihnen dies gelungen ist, wandert eine Erbse in die rechte Tasche.

Am Abend, bevor Sie zu Bett gehen, zählen Sie Ihre Erbsen in der rechten Tasche. Sie sind der Beweis dafür, dass Sie negativen Gedanken durch positive Gedanken ersetzen oder ergänzen können.



## Akzeptanz als Schlüssel zur Stressreduzierung

*„Gott, gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“*

Karl Paul Reinhold Niebuhr





## Reflexion auf die eigenen Werte als Mittel zur Stressreduzierung

- Wofür soll mein Leben stehen?
- Welche Werte sind mir in meinem Leben wirklich wichtig?
- Würde ich diese Werte auch leben, wenn es keiner mitbekommen würde?
- Wie würde mein Leben aussehen, wenn ich nach meinen Werten leben würde?



## Der Blick nach vorne zurück:

Stellen Sie sich die Zukunft vor: Ihr Kind ist schon erwachsen. Bei einem Besuch kommt die Sprache darauf, wie Sie als Mutter oder Vater mit Ihrer Trennung umgegangen sind und was das für Ihr Kind bedeutet hat.

- Was würden Sie sich wünschen: Wie sollte Ihr Kind auf diese Zeit zurückblicken? Was würden Sie sich wünschen zu hören?
- Was möchten Sie Ihrem Kind mitgeben?



## Übung MSC: „Entspannen, Beruhigen, Zulassen“

Wann ist diese Übung angeraten: in Belastungssituationen, wenn negative Gefühle sich in körperlicher Anspannung manifestieren

Drei Schritte:

1. Wahrnehmung der Gefühle im Körper
2. Entspannung der Körperstelle: Vorstellung, sich Wärme und Entspannung in den Körperteil zu senden
3. Selbstberuhigung, z. B. durch freundliche Worte, die man sich innerlich sagt





# STARK

Streit und Trennung meistern  
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung

[www.stark-familie.info](http://www.stark-familie.info)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend