



# DIE ZEIT NACH DER EHEKRISE PRODUKTIV NUTZEN



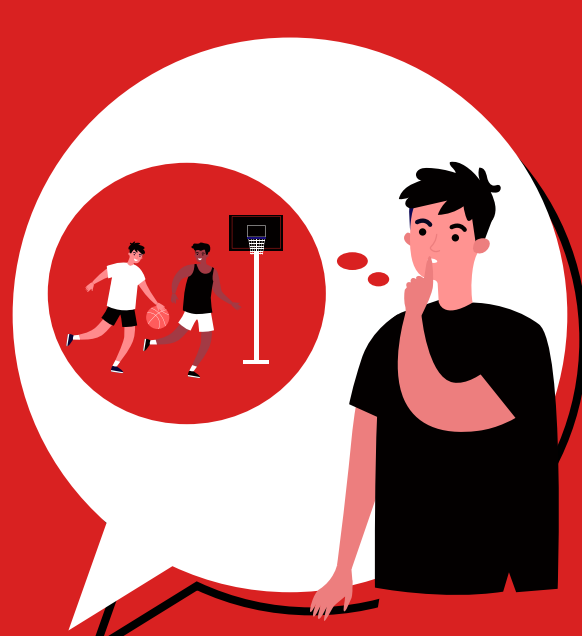
## Option Zusammenbleiben: WAS IST JETZT WICHTIG?

## Option Trennung: WAS IST ZU TUN?



Setze dich weiterhin mit deinem Partner intensiv auseinander.

Übe dich darin, dich an den Gedanken der Trennung und der Scheidung der Ehe zu gewöhnen.



Überlegt zusammen, was ihr aus dem Geschehenen lernen könnt. Vielleicht könnt ihr eure Streitkultur verbessern oder die Vorzeichen genau definieren und somit Konfrontationen vermeiden.

Nach vorne schauen: Gestalte dir Kopf ein Leben ohne den Partner.



Sich angewöhnen, wirklich zuzuhören und auf den anderen mehr einzugehen.

Plane die schönen Dinge ein, die Du schon immer machen wolltest.



Überdenke, ob grundlegende Dinge geändert werden sollten wie ein verändertes Verhalten gegenüber den Schwiegereltern, ein Jobwechsel oder gar ein Umzug.

Sprich mit sehr guten Freunden, die tatsächlich einen objektiven Blick auf die Situation haben.



Traue dich, Wünsche klar zu äußern.

Vermeide Leute, die dich bemitleiden oder deinen ehemaligen Partner schlecht machen.



Gestalte mit deinem Partner den Alltag so um, dass beide damit zufrieden sind. Geht dafür faire Kompromisse ein.

Versuche, dir im wahrsten Sinne des Wortes, frischen Wind um die Nase wehen zu lassen!



Versuche, dich für die Hobbys des Partners zu interessieren.

Geh raus in die Natur und mach regelmäßig Wanderungen. Wer viel Zeit zur Verfügung hat, kann einen der klassischen Pilgerwege wählen, um den Kopf freizubekommen.



Behalte mit deinem Partner die guten Dinge des Alltags bei, denn das schweißt zusammen.