

DEIN 30-TAGE-WORKBOOK

Wieder auf meiner Seite

Zurück zu deiner Stimme.
Zu deinen Bedürfnissen.
Zu deinem eigenen Weg.

Impulse, Reflexionsfragen und kleine Schritte
bei und nach einer belastenden Beziehung

MONI | @monieinfach_ich

Du darfst wieder wichtig werden.

Vielleicht hast du lange versucht, alles zusammenzuhalten. Die Beziehung. Den Alltag. Die Hoffnung, dass es wieder so wird, wie du es dir gewünscht hast. Und irgendwo dazwischen ist die Frage leiser geworden: Wie geht es eigentlich mir?

Ich kenne belastende Beziehungserfahrungen aus meinem eigenen Leben. Deshalb liegt mir dieses Workbook am Herzen. Deine Geschichte darf trotzdem anders sein als meine. Du musst nichts genauso machen wie ich.

Diese Seiten laden dich ein, dich selbst wieder mitzubedenken. Mit Fragen, die Orientierung geben können. Mit kleinen Aufgaben für den Alltag. Mit Platz für Antworten, die heute noch unvollständig sein dürfen.

Du darfst hier traurig, wütend, erleichtert oder unsicher sein. Du musst keine Trennung beschließen und niemandem eine Diagnose geben. Du darfst erst einmal wahrnehmen, was du brauchst.

FÜR DICH

Du musst deinen Wert nicht erst durch Stärke, Leistung oder eine Trennung beweisen.

Von Herzen,
Moni

So nutzt du dieses Workbook

Dein Tempo zählt

Plane etwa 10 bis 20 Minuten pro Tag ein, wenn das für dich passt. Jeder Tag hat einen Impuls und eine Schreibseite. Du darfst langsamer arbeiten, Tage wiederholen, Fragen auslassen und jederzeit pausieren.

Du entscheidest, wie viel du schreibst

Stichworte reichen. Du musst belastende Erlebnisse nicht im Detail beschreiben. Die Übungen sind freiwillige Anregungen zur Selbstreflexion; sie wurden nicht als therapeutisches Programm entwickelt oder klinisch geprüft.

Wenn es zu viel wird

Lege die Seiten weg. Orientiere dich im Raum, schau auf einen vertrauten Gegenstand oder tue etwas Alltägliches. Wenn Schreiben dich wiederholt stark belastet, hole dir qualifizierte Unterstützung.

Was dieses Workbook leisten kann

Es kann dir beim Sortieren von Gedanken, Bedürfnissen und nächsten Schritten helfen. Es ersetzt keine Psychotherapie, medizinische, rechtliche oder spezialisierte Gewaltberatung. Es verspricht weder Heilung noch eine bestimmte Veränderung in 30 Tagen.

Dein Schutz geht vor.

Wenn du bedroht, kontrolliert, verfolgt oder verletzt wirst, ist ein Workbook allein keine ausreichende Hilfe. Auch psychische und wirtschaftliche Gewalt verdienen Unterstützung. Du musst nicht erst sicher wissen, wie du deine Situation nennen sollst.

AKUTE GEFAHR IN DEUTSCHLAND

Polizei: 110. Bei medizinischem Notfall: 112. Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 116 016 - kostenfrei, anonym und rund um die Uhr. Online-Beratung: www.hilfetelefon.de

Trennung braucht manchmal sichere Vorbereitung

Bei Gewalt kann sich die Gefahr während und nach einer Trennung erhöhen. Plane deshalb Schritte mit einer Fachberatungsstelle. Du musst keine Konfrontation, Trennungsankündigung oder Kontaktänderung als Workbook-Aufgabe durchführen.

Auch deine Aufzeichnungen brauchen Schutz

Prüfe, ob diese Datei, Ausdrucke, Nachrichten oder Notizen entdeckt werden könnten. Bei vermuteter Überwachung suche möglichst über ein sicheres Gerät Hilfe. Privates Surfen allein schützt nicht zuverlässig vor Überwachung. Verändere bei Kontrolle nicht unüberlegt Konten oder Einstellungen; lass dich zur digitalen Sicherheit beraten.

Beratungsstellen findest du über www.frauenhauskoordinierung.de (Hilfe bei Gewalt). Fachliche Quellen und Links stehen auf Seite 71.

30 Tage. Dein eigener Weg.

01 / Wahrnehmen

TAG 01-07

Ankommen, konkrete Situationen sortieren, Gefühle und Grundbedürfnisse wahrnehmen, erste Unterstützung finden.

02 / Wiedererkennen

TAG 08-14

Eigene Bedürfnisse, Werte, Fähigkeiten und Vorlieben kennenlernen. Kleine Entscheidungen vorbereiten.

03 / Handlungsspielraum

TAG 15-21

Grenzen erkennen, Verantwortung sortieren, Unterstützung konkret machen und praktische Fragen sammeln.

04 / Weitergehen

TAG 22-28

Vermissen und Trauer Raum geben, Kontaktimpulse prüfen und einen passenderen Alltag gestalten.

05 / Dranbleiben

TAG 29-30

Hilfen für schwere Momente vorbereiten und einen realistischen nächsten Schritt wählen.

Hier stehe ich heute

Du darfst statt deines Namens ein Zeichen oder gar nichts eintragen.

Heute ist / Ich beginne ungefähr am:

Was wünsche ich mir von diesem Workbook?

Was soll in diesen 30 Tagen ausdrücklich nicht von mir verlangt werden?

Was oder wer könnte mich beim Bearbeiten unterstützen?

Heute muss ich nichts beweisen

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht sitzt du vor diesen Seiten und weißt nicht einmal, wo du anfangen sollst. Du musst deine Geschichte heute weder vollständig erzählen noch richtig einordnen. Ein Satz reicht. Auch ein leeres Blatt darf heute deine Antwort sein.

Du darfst dir wünschen, dass etwas anders wird, und gleichzeitig Angst davor haben. Beides kann nebeneinanderstehen. Dieses Workbook gibt dir Raum, deine eigene Stimme wieder wahrzunehmen. Du bestimmst, welche Frage du beantwortest und wann du aufhörst.

Heute geht es um einen Anfang, der zu deiner Kraft passt. Deine Entscheidung für diese Seiten verpflichtet dich zu keiner Entscheidung über deine Beziehung.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle einen möglichst ungestörten, sicheren Ort. Entscheide selbst, ob du heute schreiben, nur lesen oder später wiederkommen möchtest.

Ein Satz für heute

Ich darf in meinem Tempo beginnen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was wünsche ich mir von diesen Seiten - ganz ohne Erwartungen anderer?

02 Wie viel Kraft habe ich heute, und was wäre deshalb ein passendes Tempo?

03 Woran merke ich, dass ich eine Pause oder Unterstützung brauche?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was passiert eigentlich?

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Nach einem belastenden Gespräch bleibt manchmal vor allem ein Gefühl: Irgendetwas stimmt nicht. Du musst daraus heute keine große Erklärung machen. Wenn es für dich sicher ist, hilft eine kleine, konkrete Beschreibung. Was wurde gesagt? Was wurde getan? Was hast du unmittelbar wahrgenommen?

Trenne dabei Beobachtung und Vermutung. „Er hat meine Nachricht weitergezeigt“ beschreibt ein Verhalten. „Er wollte mich zerstören“ ist eine Deutung seiner Absicht. Für dein Erleben braucht es keinen Beweis seiner Absicht.

Du musst niemanden diagnostizieren, um Verletzungen ernst zu nehmen. Betrachte eine überschaubare Situation, ohne dich durch belastende Einzelheiten zu quälen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Notiere bei Bedarf nur drei sachliche Sätze. Wenn Aufzeichnungen entdeckt werden könnten, verzichte darauf und nutze ein sicheres Beratungsgespräch.

Ein Satz für heute

Mein Erleben verdient Aufmerksamkeit.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche kleine Situation möchte ich beschreiben - nur so weit, wie es sich machbar anfühlt?

02 Was habe ich beobachtet, und was vermute ich darüber?

03 Was hat diese Situation für meinen Alltag oder mein Wohlbefinden bedeutet?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Meine Gefühle dürfen da sein

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht bist du wütend und vermisst ihn trotzdem. Vielleicht fühlst du Erleichterung und schämst dich im nächsten Moment dafür. Gefühle passen nicht immer in eine eindeutige Geschichte. Du musst sie nicht passend machen.

Ein Gefühl kann dir zeigen, dass etwas Aufmerksamkeit braucht. Es sagt dir aber nicht automatisch, welche Entscheidung heute richtig ist. Du darfst erst wahrnehmen und später handeln.

Wähle einfache Wörter: traurig, unsicher, erleichtert, erschöpft, angespannt. Wenn kein Wort passt, genügt „Ich weiß es gerade nicht“. Du musst Gefühle weder erklären noch rechtfertigen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Vervollständige leise oder schriftlich: „Gerade fühle ich ... und ich brauche vielleicht ...“. Es ist okay, wenn du den zweiten Teil noch nicht weißt.

Ein Satz für heute

Ich darf fühlen, ohne sofort handeln zu müssen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche zwei oder drei Gefühle sind gerade da?

02 Was würde mir den heutigen Tag etwas leichter machen?

03 Welche Reaktion auf meine Gefühle wünsche ich mir von einer vertrauten Person?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Mein Körper braucht keine Prüfung

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht merkst du erst beim Hinsetzen, wie müde du bist. Oder dass du Hunger, Durst oder das Bedürfnis nach Ruhe lange übergangen hast. Heute darf etwas sehr Einfaches wichtig sein: deine Versorgung im Hier und Jetzt.

Du musst nicht tief in dich hineinspüren. Wenn Aufmerksamkeit auf deinen Körper unangenehm ist, schau dich lieber im Raum um. Nimm einen Gegenstand wahr, der dir vertraut ist, oder höre auf ein neutrales Geräusch.

Körperliche Beschwerden können unterschiedliche Ursachen haben. Dieses Workbook erklärt sie nicht und ersetzt keine medizinische Abklärung. Heute reicht die Frage: Was tut mir gerade praktisch gut?

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle eine kleine Versorgung: etwas trinken, etwas essen, frische Luft oder eine Pause. Du musst daraus keine neue Routine machen.

Ein Satz für heute

Meine Grundbedürfnisse zählen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welches einfache Bedürfnis habe ich heute bemerkt?

02 Welche kleine Versorgung ist für mich gerade erreichbar?

03 Welche Beschwerden möchte ich gegebenenfalls medizinisch besprechen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Schuldgefühl ist keine Entscheidung

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

„Vielleicht bin ich unfair.“ „Vielleicht verlange ich zu viel.“ Solche Gedanken können auftauchen, wenn du eigene Wünsche ernst nimmst. Ein Schuldgefühl verdient Aufmerksamkeit. Es entscheidet aber nicht allein darüber, wofür du verantwortlich bist.

Frage dich konkret: Habe ich jemanden verletzt und kann etwas wiedergutmachen? Oder fühle ich mich schuldig, weil jemand mit meiner Entscheidung unzufrieden ist? Manchmal ist beides unklar. Auch dann darfst du dir Zeit zum Sortieren nehmen.

Du kannst Verantwortung für deine Worte übernehmen. Die Verantwortung für das beleidigende, kontrollierende oder gewalttätige Verhalten einer anderen Person liegt bei dieser Person.

DEIN KLEINER SCHRITT

Schreibe einen fairen Satz an dich: „Für ... übernehme ich Verantwortung. Für ... bin ich nicht zuständig.“ Wenn es unklar bleibt, notiere eine Frage für eine Beratung.

Ein Satz für heute

Ich darf Verantwortung fair verteilen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Bei welchem Gedanken taucht gerade Schuldgefühl auf?

02 Wofür kann ich konkret Verantwortung übernehmen?

03 Welche Verantwortung liegt bei einer anderen Person oder braucht Klärung?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Ein Mensch, bei dem ich anfangen kann

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht weiß kaum jemand, wie es dir wirklich geht. Vielleicht hast du schon einmal etwas erzählt und eine Antwort bekommen, die dich noch stiller gemacht hat. Heute musst du dich niemandem vollständig öffnen. Du darfst prüfen, wer mit einem kleinen Stück deiner Geschichte achtsam umgehen könnte.

Hilfreiche Unterstützung hört zu, respektiert dein Tempo und drängt dich nicht zu einer Entscheidung. Du darfst auch professionelle Beratung nutzen, wenn du im persönlichen Umfeld niemanden weißt.

Ein erster Kontakt darf sehr klein sein: „Ich brauche jemanden, der mir zehn Minuten zuhört.“ Du bestimmst, was du erzählen möchtest.

DEIN KLEINER SCHRITT

Formuliere eine kurze Bitte. Du musst sie heute nicht absenden. Wähle bei Sorge vor Überwachung einen sicheren Kontaktweg mit fachlicher Unterstützung.

Ein Satz für heute

Ich darf Unterstützung auswählen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Bei wem fühle ich mich meist respektiert und ernst genommen?

02 Welche konkrete Unterstützung könnte diese Person anbieten?

03 Welche Anlaufstelle wäre eine Alternative, wenn mein Umfeld nicht hilfreich ist?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Meine erste Woche zählt

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht hast du alle Seiten bearbeitet. Vielleicht nur zwei. Du bist niemandem Rechenschaft schuldig. Die vergangenen Tage waren eine Einladung, hinzusehen und dich dabei nicht zu überfordern.

Heute darfst du bemerken, was hilfreich war. Vielleicht war es eine Frage. Vielleicht das Weglegen des Workbooks, weil du Ruhe brauchtest. Beides kann bedeuten, dass du deine Bedürfnisse ernster nimmst.

Vergleiche dich mit keiner Frau, die scheinbar längst weiter ist. Ihre Ausgangslage kennst du nicht. Dein nächster Schritt darf klein, unspektakulär und wiederholbar sein.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle bewusst einen leichten Moment für heute. Auch eine Pause vom Workbook ist möglich.

Ein Satz für heute

Ich muss meinen Weg nicht beschleunigen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was hat mir in dieser Woche ein wenig Orientierung oder Entlastung gegeben?

02 Was war zu viel oder hat mir nicht geholfen?

03 Was möchte ich in der nächsten Woche beibehalten, verändern oder auslassen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was brauche ich wirklich?

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Wer lange mit den Reaktionen einer anderen Person beschäftigt war, findet eigene Bedürfnisse manchmal schwer in Worte. Vielleicht fällt dir zuerst ein, was du nicht mehr willst. Das ist ein möglicher Anfang.

Aus „Ich will nicht mehr ständig aufpassen“ könnte „Ich brauche Verlässlichkeit“ werden. Aus „Ich möchte mich nicht dauernd erklären“ vielleicht „Ich wünsche mir Respekt und Ruhe“. Du entscheidest, welche Wörter passen.

Nicht jedes Bedürfnis lässt sich sofort erfüllen. Es zu benennen kann dir trotzdem helfen, Möglichkeiten zu erkennen und gezielter um Unterstützung zu bitten.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle ein Wort, das heute wichtig ist: Ruhe, Sicherheit, Kontakt, Versorgung, Klarheit oder ein eigenes Wort. Plane eine dazu passende Kleinigkeit.

Ein Satz für heute

Ich darf Bedürfnisse haben.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was fehlt mir in meinem Alltag gerade am meisten?

02 Welches Bedürfnis steckt hinter diesem Wunsch?

03 Welche kleine Möglichkeit könnte diesem Bedürfnis heute etwas Raum geben?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Die Stimme in meinem Kopf

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

„Stell dich nicht so an.“ „Mit dir ist alles schwierig.“ Vielleicht fallen dir Sätze ein, die du oft gehört hast und mittlerweile selbst gegen dich richtest. Du musst heute nicht klären, woher jeder Gedanke kommt. Es reicht, seinen Ton zu bemerken.

Würde dir dieser Satz helfen, wenn du ihn einer Freundin sagst? Wenn nicht, suche eine fairere Formulierung. Sie muss nicht überschwänglich positiv sein. „Ich bin gerade unsicher und darf nachfragen“ kann glaubwürdiger sein als „Ich bin unbesiegbar“.

Du darfst dich korrigieren, ohne dich abzuwerten. Ein respektvoller innerer Ton darf sich langsam entwickeln.

DEIN KLEINER SCHRITT

Schreibe einen hilfreichen Ersatzsatz auf. Bewahre ihn nur dort auf, wo das für dich sicher ist.

Ein Satz für heute

Ich darf respektvoll mit mir sprechen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welcher abwertende Satz taucht bei mir häufig auf?

02 Was ist an diesem Satz pauschal oder unfair?

03 Wie könnte eine sachliche, respektvolle Alternative lauten?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was mir wichtig ist

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Wenn du lange versucht hast, Streit zu vermeiden, ist vielleicht manches in den Hintergrund gerückt: deine Ehrlichkeit, deine Freundschaften, dein Bedürfnis nach Unabhängigkeit oder dein Sinn für Leichtigkeit. Heute geht es darum, was dir persönlich wichtig ist.

Werte sind keine Prüfung, in der du täglich bestehen musst. Sie können dir eine Richtung zeigen, wenn Entscheidungen unübersichtlich sind. Wähle zwei oder drei, die du in deinem Leben stärker spüren möchtest.

Du musst dafür nicht sofort alles verändern. Eine kleine Entscheidung kann bereits ausdrücken, dass du dich selbst mitbedenkst.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle einen Wert und eine konkrete Handlung dazu. Bei „Verbundenheit“ könnte das ein sicherer Kontakt zu einer Freundin sein.

Ein Satz für heute

Meine Werte dürfen mir Richtung geben.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche drei Werte möchte ich in meinem Leben stärker erleben?

02 Woran würde ich diese Werte im gewöhnlichen Alltag erkennen?

03 Welche kleine Entscheidung passt zu einem dieser Werte?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was ich schon getragen habe

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht fällt es dir leichter, deine Fehler aufzuzählen als deine Fähigkeiten. Heute darf dein Blick etwas weiter werden. Du hast Entscheidungen getroffen, Aufgaben bewältigt und vielleicht immer wieder Hilfe gesucht. Welche Fähigkeiten stecken darin?

Du musst schwierige Erfahrungen nicht schönreden, um anzuerkennen, was du geleistet hast. Dass du etwas ausgehalten hast, verpflichtet dich auch nicht, es weiter auszuhalten.

Denke an eine überschaubare Herausforderung aus irgendeinem Lebensbereich. Vielleicht hast du etwas organisiert, eine Frage gestellt oder einen schwierigen Tag mit Unterstützung geschafft. Daraus darfst du etwas über dich lernen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Benenne eine Fähigkeit mit einem konkreten Beispiel. „Ich kann organisieren, denn ich habe ...“ reicht.

Ein Satz für heute

Ich darf meine Fähigkeiten sehen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche konkrete Herausforderung habe ich schon bewältigt?

02 Welche Fähigkeit oder Unterstützung hat mir dabei geholfen?

03 Wie könnte mir eine dieser Ressourcen heute nützen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was mir ein wenig Freude macht

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht weißt du sehr genau, was er mag. Und musst bei der Frage nach deinem eigenen Geschmack länger überlegen. Das darf sich wieder verändern. Heute ist kein großer Neuanfang nötig. Es geht um eine kleine Vorliebe.

Ein Lied. Ein Essen. Ein Weg, den du gerne gehst. Eine Farbe. Du musst dich dabei nicht sofort glücklich fühlen. Manchmal ist zunächst nur ein leises Interesse da.

Wähle etwas, das weder viel Geld noch große Vorbereitung braucht. Wenn gerade gar nichts Freude macht, darf auch Entlastung dein Maßstab sein. Anhaltende Freudlosigkeit oder starke Belastung kannst du mit einer Ärztin oder Psychotherapeutin besprechen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Gib einer kleinen Vorliebe fünf Minuten Raum. Du darfst aufhören, wenn sie dir heute nicht guttut.

Ein Satz für heute

Mein Geschmack darf Platz bekommen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was mochte ich früher, und was interessiert mich heute?

02 Was könnte mir eine kleine angenehme oder entlastende Erfahrung ermöglichen?

03 Was möchte ich ausprobieren, ohne dass es funktionieren muss?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Eine kleine Entscheidung für mich

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Große Entscheidungen können sich unmöglich anfühlen. Besonders, wenn du oft mit Kritik, Widerspruch oder unangenehmen Folgen rechnen musstest. Heute wählst du bewusst etwas Kleines und möglichst Sicheres.

Welche Musik möchtest du hören? Wann brauchst du eine Pause? Welche Frage möchtest du einer Beratungsstelle stellen? Eigene Entscheidungen müssen weder besonders mutig aussehen noch öffentlich gemacht werden.

Wenn selbst kleine Entscheidungen Gegenreaktionen auslösen könnten, steht deine Sicherheit im Vordergrund. Dann kann dein Schritt darin bestehen, Möglichkeiten zunächst vertraulich mit einer Fachberaterin zu besprechen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Triff eine überschaubare Entscheidung oder sammle zwei mögliche Wege. Beides ist für heute genug.

Ein Satz für heute

Ich darf Entscheidungen vorbereiten.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche kleine Entscheidung liegt heute in meinem Einflussbereich?

02 Welche Möglichkeiten habe ich, und welche fühlt sich passend an?

03 Brauche ich dafür Unterstützung oder eine sichere Vorbereitung?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was ich über mich wieder weiß

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Du hast dich in dieser Woche mit Bedürfnissen, Werten, Fähigkeiten und kleinen Vorlieben beschäftigt. Vielleicht ergeben die Antworten noch kein klares Bild. Ein paar einzelne Puzzleteile reichen.

Heute darfst du sammeln, was du über dich wiederer kennst. Vielleicht möchtest du manche frühere Vorliebe auch gar nicht zurück. Du darfst dich verändern und etwas Neues entdecken.

Ein schwieriger Tag nimmt dir diese Erkenntnisse nicht weg. Wenn du deine Antworten später wieder liest, können sie dich daran erinnern, dass deine Wünsche und Grenzen auch dann existieren, wenn sie gerade schwer zu spüren sind.

DEIN KLEINER SCHRITT

Vervollständige: „In meinem Leben möchte ich mehr Raum für ...“. Halte es so konkret wie möglich.

Ein Satz für heute

Ich darf mich neu kennenlernen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche drei Dinge weiß ich heute etwas klarer über mich?

02 Welche Antwort hat mich überrascht?

03 Was möchte ich in der nächsten Woche besonders berücksichtigen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Meine Grenze zuerst erkennen

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Eine Grenze beginnt damit, dass du bemerkst, was für dich nicht in Ordnung ist. Du musst sie heute niemandem erklären. Vielleicht spürst du sie erst im Nachhinein, wenn du ein Gespräch noch lange mit dir herumträgst.

Denke an eine kleine Situation und frage dich: Was hätte ich gebraucht? Mehr Zeit? Privatsphäre? Einen respektvollen Ton? Deine Antwort ist zunächst eine Information für dich.

Ob und wie du eine Grenze ansprichst, hängt auch von der Sicherheit ab. Wenn du Einschüchterung oder Gewalt befürchtest, übe keine Konfrontation. Hole dir Unterstützung bei einer Fachberatungsstelle.

DEIN KLEINER SCHRITT

Formuliere eine Grenze nur für dich: „Für mich ist wichtig, dass ...“. Du musst sie heute nicht mitteilen.

Ein Satz für heute

Ich darf mein inneres Nein wahrnehmen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 In welcher Situation habe ich ein Unbehagen oder ein inneres Nein bemerkt?

02 Welches Bedürfnis oder welche Grenze könnte dahinterstehen?

03 Was brauche ich, bevor ich über einen nächsten Schritt entscheide?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Ich darf mir Zeit nehmen

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Eine Nachricht kommt. Du sollst sofort antworten. Vielleicht merkst du, wie du schon tippst, obwohl du noch gar nicht weißt, was du sagen möchtest. Heute darfst du prüfen, wo eine Pause möglich ist.

Bei sicheren Kontakten kann ein Satz helfen: „Ich schaue in Ruhe darauf und melde mich morgen.“ Du musst nicht jede Frage unter Zeitdruck beantworten. Gleichzeitig gibt es echte Fristen und Situationen, in denen Abwarten nicht passend ist.

Wenn Verzögerungen eine bedrohliche Reaktion auslösen könnten, ist dies keine Übung zum Ausprobieren. Überlege mit einer Fachberaterin, welcher Umgang für dich sicherer ist.

DEIN KLEINER SCHRITT

Übe einen kurzen Satz für Bedenkzeit an einem unverfänglichen Beispiel. Du darfst ihn einfach nur aufschreiben.

Ein Satz für heute

Ich darf vor einer Antwort nachdenken.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Bei welcher Anfrage spüre ich gerade Zeitdruck?

02 Gibt es eine echte Frist, und welche Information fehlt mir?

03 Wo könnte ich sicher um Bedenkzeit bitten?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Welche Verantwortung gehört mir?

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht hast du versucht, jedes Gespräch so zu führen, dass er nicht wütend wird. Das kostet Kraft. Ein respektvoller Ton deinerseits kann wichtig sein. Er gibt dir jedoch keine Kontrolle über die Entscheidungen eines anderen Menschen.

Heute sortierst du Zuständigkeiten. In deinem Einflussbereich liegen zum Beispiel deine Bitte um Hilfe oder eine Entscheidung über einen sicheren Beratungstermin. Außerhalb liegen seine Einsicht, seine Entschuldigung und die Frage, ob er deine Sicht anerkennt.

Gemeinsame Verpflichtungen können trotzdem bestehen. Wenn Kinder, Verträge oder Finanzen betroffen sind, darfst du dir dafür passende fachliche Unterstützung holen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Zeichne gedanklich zwei Bereiche: „Mein Einfluss“ und „Nicht meine Entscheidung“. Ordne je ein Beispiel zu.

Ein Satz für heute

Ich muss nicht alles allein tragen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was versuche ich gerade zu beeinflussen, obwohl ich es nicht steuern kann?

02 Welche kleine Sache liegt tatsächlich in meinem Einflussbereich?

03 Welche gemeinsame oder unklare Aufgabe braucht fachliche Klärung?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Unterstützung konkret machen

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

„Melde dich, wenn du etwas brauchst“ klingt freundlich. In einem schweren Moment ist daraus trotzdem oft keine konkrete Hilfe geworden. Heute darfst du genauer werden.

Vielleicht brauchst du Begleitung zu einem Termin, eine Stunde Kinderbetreuung oder jemanden, der eine Frage mit dir sortiert. Eine klare Bitte erleichtert anderen die Antwort. Du darfst auch sagen, welche Hilfe dir gerade nicht guttut.

Eine Absage kann enttäuschen. Sie sagt nichts darüber aus, ob du Unterstützung verdienst. Überlege nach Möglichkeit eine zweite Anlaufstelle. Professionelle Beratung kann dabei helfen, ein tragfähigeres Netz aufzubauen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Formuliere: „Könntest du am ... für ... Minuten ...? Mir würde helfen, wenn ...“.
Absenden ist freiwillig.

Ein Satz für heute

Ich darf um konkrete Hilfe bitten.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche konkrete Entlastung brauche ich in den nächsten sieben Tagen?

02 Wen könnte ich dafür sicher und passend anfragen?

03 Welche Alternative habe ich, wenn diese Person nicht helfen kann?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Wenn Kontakt nötig bleibt

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht gibt es gemeinsame Kinder, Dinge zu organisieren oder offene Verpflichtungen. Dann passt der pauschale Rat, jeden Kontakt sofort abubrechen, nicht zu jeder Situation. Heute geht es um deinen konkreten Bedarf.

Welche Information muss tatsächlich ausgetauscht werden? Welcher Kontaktweg ist in deiner Situation geeignet? Gibt es Absprachen oder fachliche Empfehlungen, die zu beachten sind? Du musst diese Fragen nicht allein beantworten.

Bei Drohungen, Stalking oder Gewalt geht es zuerst um Schutz und fachliche Begleitung. Eine gut formulierte Nachricht ist keine Absicherung gegen Übergriffe. Auch rechtliche Fragen zu Kontakt, Sorge oder Umgang gehören in qualifizierte Beratung.

DEIN KLEINER SCHRITT

Sammele ein sachliches Anliegen und eine offene Frage für die Beratung. Du musst heute keine Nachricht verschicken und keine Kontakte verändern.

Ein Satz für heute

Ich darf Kontakt mit Unterstützung gestalten.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welcher Kontakt ist aktuell tatsächlich erforderlich?

02 Was macht diesen Kontakt belastend, und was würde organisatorisch entlasten?

03 Welche Beratungsstelle oder Fachperson kann mit mir passende Absprachen prüfen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Meine praktische Übersicht

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Wenn vieles gleichzeitig offen ist, fühlt sich selbst eine kleine Aufgabe riesig an. Heute sammelst du nur Bereiche, in denen du Orientierung brauchst. Du musst noch nichts beantragen, kündigen oder entscheiden.

Vielleicht geht es um Wohnen, Geld, Unterlagen, Kinder, Arbeit oder medizinische Versorgung. Wähle einen Bereich und benenne die erste Frage. „Wo bekomme ich eine Übersicht?“ ist ein ausreichender Anfang.

Wenn eine Trennung geplant ist und du Kontrolle oder Gewalt erlebst, stimme praktische Vorbereitungen mit einer Fachberatungsstelle ab. Dokumente zu sammeln oder Konten zu verändern kann auffallen. Deine Sicherheit ist wichtiger als eine vollständig ausgefüllte Liste.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle nur eine Frage als nächsten Orientierungsschritt. Nutze die Übersicht am Ende des Workbooks, wenn sie dir hilft.

Ein Satz für heute

Ich darf Aufgaben kleiner machen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welcher praktische Bereich beschäftigt mich am stärksten?

02 Welche eine Frage möchte ich dazu klären?

03 Wer ist für diese Frage die geeignete Anlaufstelle?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Mein Zwischenstand ohne Urteil

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht hast du eine Grenze erkannt oder eine Bitte formuliert. Vielleicht hast du vor allem gemerkt, wie viel Unterstützung du brauchst. Auch diese Erkenntnis kann dir Orientierung geben.

Heute prüfst du, welche Übungen zu deinem Alltag passen. Du darfst einen Plan verwerfen, wenn er zu anstrengend oder nicht sicher genug ist. Ein Plan soll dir dienen.

Falls sich deine Situation verschärft hat, stelle das Workbook zurück und suche passende Hilfe. Für die nächste Woche reicht eine Sache, die dich etwas unterstützt. Du musst niemandem beweisen, dass du „schon weiter“ bist.

DEIN KLEINER SCHRITT

Markiere gedanklich eine hilfreiche Person, eine offene Frage und einen nächsten kleinen Schritt.

Ein Satz für heute

Ich darf meinen Plan anpassen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was hat mir beim Sortieren von Grenzen und Unterstützung geholfen?

02 Wo brauche ich mehr Sicherheit oder fachliche Begleitung?

03 Welche eine Sache möchte ich nächste Woche leichter gestalten?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Vermissen darf widersprüchlich sein

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht fehlt dir seine Stimme. Vielleicht eine gute Erinnerung, eine vertraute Gewohnheit oder die Zukunft, auf die du gehofft hast. Vermissen darf da sein, auch wenn du verletzt wurdest.

Ein Gefühl von Nähe sagt für sich allein nichts darüber aus, ob eine Beziehung respektvoll oder sicher ist. Du musst deine schönen Erinnerungen nicht ausradieren, um schwierige Erfahrungen ernst zu nehmen.

Heute darfst du genauer benennen, was dir fehlt. Vielleicht steckt darin ein Bedürfnis nach Trost, Vertrautheit oder Kontakt. Überlege, welche sichere Form von Unterstützung diesem Bedürfnis heute ein wenig entgegenkommen könnte.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle eine kleine Form von Kontakt oder Trost, die dir guttut. Du musst das Vermissen damit nicht wegmachen.

Ein Satz für heute

Ich darf vermissen und auf mich achten.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was genau vermisse ich gerade: eine Person, eine Gewohnheit, eine Hoffnung oder etwas anderes?

02 Welches Bedürfnis erkenne ich darin?

03 Wie könnte ich dieses Bedürfnis heute auf eine sichere Weise berücksichtigen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Wenn ich ihm schreiben möchte

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Es gibt Momente, in denen eine Nachricht wie die einzige Möglichkeit wirkt, die Unruhe zu beenden. Heute darf zwischen dem Impuls und dem Handeln etwas Platz entstehen - sofern keine dringende organisatorische oder sicherheitsrelevante Sache vorliegt.

Was erhoffst du dir von einer Antwort? Welche Erfahrungen hast du mit ähnlichen Nachrichten gemacht? Du musst dich für den Wunsch nach Kontakt nicht schämen.

Du kannst eine kurze Pause wählen, jemanden anrufen oder den Wunsch nur in Gedanken formulieren. Wenn du etwas notierst, achte darauf, dass es nicht entdeckt werden kann. Ein erneuter Kontakt macht deinen bisherigen Weg nicht wertlos.

DEIN KLEINER SCHRITT

Entscheide über eine kurze, selbst gewählte Pause, falls das möglich ist. Dringende Anliegen klärst du über einen geeigneten, sicheren Weg.

Ein Satz für heute

Ich darf einen Impuls erst prüfen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was hat meinen Wunsch nach Kontakt gerade ausgelöst?

02 Was erhoffe ich mir, und welche Erfahrungen sprechen dafür oder dagegen?

03 Welche sichere Alternative oder Unterstützung könnte mir jetzt helfen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Trauern um das, was ich mir gewünscht habe

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Manchmal schmerzt auch das Leben, das du dir vorgestellt hattest: gemeinsam alt werden, zusammen lachen, dich geborgen fühlen. Diese Hoffnung loszulassen kann schwer sein, selbst wenn du die Realität klarer siehst.

Heute musst du keinen Abschied erzwingen. Du darfst benennen, worum du trauerst, ohne alles noch einmal durchleben zu müssen. Ein einzelnes Wort kann genügen.

Wenn diese Seite zu viel auslöst, lege sie weg. Schau dich im Raum um, widme dich etwas Alltäglichem oder hole dir Unterstützung. Du bist zu keiner tiefen Auseinandersetzung verpflichtet.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle eine sanfte Alltagsaktivität nach dem Schreiben. Du darfst diese Übung vollständig auslassen.

Ein Satz für heute

Meine Trauer braucht keine Frist.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche Hoffnung oder Vorstellung tut mir gerade besonders weh?

02 Was brauche ich heute, damit ich mit diesem Gefühl nicht allein bleibe?

03 Welchen kleinen Wunsch für mein eigenes Leben möchte ich bewahren?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Was meinen Tag verlässlicher macht

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Ein neuer Alltag entsteht oft in kleinen Wiederholungen. Vielleicht hilft es dir zu wissen, wann du isst, wen du anrufen kannst oder was am Abend noch wirklich nötig ist. Heute suchst du einen verlässlichen Anker.

Er muss zu deinen Möglichkeiten passen. Mit Kindern, Schichtarbeit oder wenig Geld sieht er anders aus als in einem perfekten Morgenroutine-Video. Ein vorbereiteter Snack oder eine kurze Tagesübersicht kann schon reichen.

Wenn dein Alltag gerade vor allem von Unsicherheit geprägt ist, darf der Anker auch ein vereinbarter Kontakt mit einer unterstützenden Person sein. Du musst Stabilität nicht allein herstellen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Probiere einen einzigen Alltagsanker aus. Prüfe später, ob er entlastet, und passe ihn bei Bedarf an.

Ein Satz für heute

Mein Alltag darf mich unterstützen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche Tageszeit ist gerade besonders anstrengend?

02 Welche einfache Wiederholung könnte sie etwas übersichtlicher machen?

03 Was ist die kleinste machbare Version an einem schweren Tag?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Geld, Wohnen und offene Fragen

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Manchmal hängen nächste Schritte an sehr konkreten Sorgen: Wie bezahle ich die Miete? Was gilt bei gemeinsamen Verpflichtungen? Wer unterstützt mich bei Anträgen? Diese Fragen verdienen sachliche Antworten.

Heute brauchst du keine vollständige Lösung. Sammle, was du weißt, was unklar ist und welche Fachstelle dir helfen könnte. Für rechtliche, finanzielle und sozialrechtliche Entscheidungen brauchst du Beratung, die deine konkrete Situation kennt.

Du musst in diesem Workbook keine Kontonummern, Passwörter oder sensiblen Dokumentendaten eintragen. Ein Stichwort zum Thema genügt. Wenn du wirtschaftliche Kontrolle erlebst, besprich sichere nächste Schritte mit einer Fachberatungsstelle.

DEIN KLEINER SCHRITT

Bereite eine konkrete Frage für eine passende Beratungsstelle vor. Verändere Verträge oder Konten erst nach geeigneter Klärung.

Ein Satz für heute

Ich darf mir sachkundige Hilfe holen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche sachliche Sorge braucht zuerst eine verlässliche Antwort?

02 Welche Information habe ich bereits, und was ist noch ungeklärt?

03 Welche qualifizierte Stelle möchte ich dazu ansprechen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Wer in meinem Leben Platz bekommt

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht möchtest du Nähe und merkst gleichzeitig, dass manche Gespräche dich erschöpfen. Heute darfst du überlegen, welche Kontakte dir guttun und welche Form von Austausch du gerade leisten kannst.

Du musst niemandem deine ganze Geschichte erzählen. Ein Satz wie „Ich möchte heute über etwas anderes sprechen“ kann bei sicheren Menschen ausreichen. Deine Bedürfnisse dürfen sich von Tag zu Tag verändern.

Auch bei neuen Kontakten darf Vertrauen langsam entstehen. Achte auf beobachtbares Verhalten: Werden Absprachen respektiert? Darfst du Nein sagen? Bleibt Raum für deine Sicht? Du musst heute keine endgültige Entscheidung über eine Freundschaft oder Beziehung treffen.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle bei einer sicheren Person eine passende Kontaktform: kurzer Anruf, Spaziergang oder bewusst eine Pause.

Ein Satz für heute

Ich darf Nähe in meinem Tempo gestalten.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Bei welchem Kontakt fühle ich mich meist respektiert und entlastet?

02 Welche Form von Nähe oder Abstand würde mir aktuell guttun?

03 Woran erkenne ich respektvolles Verhalten im Alltag?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Ein gewöhnlicher guter Tag

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Wenn jemand nach deiner Zukunft fragt, fällt dir vielleicht zuerst ein, was du nicht mehr erleben möchtest. Heute darfst du einen kleinen Schritt weiterdenken. Wie könnte ein gewöhnlicher Tag aussehen, der dir etwas mehr entspricht?

Kein perfektes neues Leben. Vielleicht ein Frühstück ohne Streit, eine eigene Entscheidung oder ein Abend, an dem du einer Freundin erzählen kannst, wie es dir wirklich geht.

Halte die Vorstellung nah am Alltag. Wünsche dürfen größer sein als deine aktuellen Möglichkeiten. Für den nächsten Schritt suchst du trotzdem etwas Kleines, das du beeinflussen kannst oder mit Unterstützung vorbereiten möchtest.

DEIN KLEINER SCHRITT

Wähle ein Detail dieses Tages. Sammle eine realistische Möglichkeit, ihm näherzukommen.

Ein Satz für heute

Ich darf eine eigene Zukunft denken.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Welche drei Dinge wären an einem gewöhnlichen guten Tag anders?

02 Welcher Wunsch darin ist mir besonders wichtig?

03 Welche kleine Vorbereitung könnte diesen Wunsch unterstützen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Mein Plan für schwere Momente

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Es wird vielleicht Tage geben, an denen alte Zweifel wieder laut werden. Dann ist es hilfreich, nicht jede Unterstützung neu suchen zu müssen. Heute bereitest du eine kleine Übersicht vor.

Woran merkst du früh, dass dir alles zu viel wird? Was hilft dir gewöhnlich ein wenig? Wen kannst du kontaktieren? Der Plan muss auf einen schweren Tag passen und darf deshalb sehr einfach sein.

Diese Übersicht ist eine Alltagshilfe. Bei Bedrohung oder Gewalt brauchst du einen individuellen Sicherheitsplan mit einer Fachberatungsstelle; bei akuter Gefahr die Polizei. Bewahre persönliche Notizen nur so auf, dass daraus kein zusätzliches Risiko entsteht.

DEIN KLEINER SCHRITT

Fülle die Seite „Für einen schweren Tag“ am Ende aus, soweit das sicher ist. Du darfst Informationen stattdessen bei einer Vertrauensperson hinterlegen.

Ein Satz für heute

Ich darf Unterstützung vorbereiten.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Woran erkenne ich früh, dass ich Unterstützung brauche?

02 Welche zwei kleinen Dinge helfen mir erfahrungsgemäß etwas?

03 Wen oder welche Fachstelle kann ich dann sicher erreichen?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Ich bleibe auf meiner Seite

IMPULS / Lies nur so viel, wie heute für dich passt.

Vielleicht fühlt sich dieser letzte Tag unspektakulär an. Vielleicht bist du stolz, traurig oder müde. Du musst heute keine fertige Version von dir präsentieren. Dreißig Tage können Fragen öffnen und erste Orientierung geben. Sie setzen keine Frist für deine Gefühle oder Entscheidungen.

Schau darauf, was du über dich gelernt hast. Welche Frage möchtest du weiterverfolgen? Welche Unterstützung möchtest du behalten? Was darf vorerst ruhen?

Du darfst dieses Workbook später wieder öffnen, einzelne Seiten nutzen oder es weglegen. Dein weiterer Weg gehört dir. Auch wenn du Hilfe brauchst, unsicher bist oder einen Plan noch einmal ändern möchtest.

DEIN KLEINER SCHRITT

Nutze den Abschlussplan. Wähle eine Handlung, eine passende Unterstützung und einen Zeitpunkt zum erneuten Hinschauen.

Ein Satz für heute

Ich darf meinen eigenen Weg weitergehen.

Was heute zu mir passt

Datum: _____ Du darfst jede Frage auslassen.

01 Was nehme ich aus diesen 30 Tagen mit?

02 Welchen einen Schritt möchte ich in den nächsten zwei Wochen angehen?

03 Welche Unterstützung und welche Pausen plane ich dafür ein?

Mein Abschluss für heute

Ein Wort, eine Pause oder eine kleine Unterstützung, die ich jetzt brauche:

Mein nächster Schritt

Dieser Plan darf verändert werden. Ein überschaubarer Schritt reicht.

Das möchte ich für mich beibehalten:

Diesen einen Schritt möchte ich in den nächsten zwei Wochen vorbereiten:

Diese Person oder Fachstelle kann mich dabei unterstützen:

Daran merke ich, dass mein Schritt zu groß ist oder ich mehr Hilfe brauche:

An diesem Tag möchte ich meinen Plan in Ruhe wieder ansehen:

Für einen schweren Tag

Diese Seite ist eine Alltagshilfe. Sie ersetzt keinen individuellen Sicherheitsplan.

So merke ich, dass ich Unterstützung brauche:

Das hilft mir manchmal ein wenig:

Diese sichere Person oder Fachstelle kann ich kontaktieren:

So kann ich um eine kleine, konkrete Hilfe bitten:

WENN ICH GEFÄHRDET BIN

Bei akuter Gefahr: 110. Medizinischer Notfall: 112. Gewaltberatung: 116 016. Wenn Aufschreiben riskant ist, diese Seite frei lassen und sichere Unterstützung nutzen.

Eine Frage nach der anderen

Notiere nur Themen. Keine Passwörter, Kontodaten oder sensiblen Dokumentendaten.

Sicherheit und Unterstützung

Welche Fachberatungsstelle kann meine Situation mit mir einschätzen?

Wohnen und Alltag

Welche Frage zu Wohnen, Versorgung oder Betreuung braucht zuerst eine Antwort?

Finanzen und Unterlagen

Welche geeignete Fachstelle hilft mir, Ansprüche und Verpflichtungen zu klären?

Kinder und gemeinsame Verpflichtungen

Welche qualifizierte Beratung brauche ich zu meinen konkreten Fragen?

Bei Kontrolle oder Gewalt: praktische Änderungen und Trennungsschritte mit spezialisierter Beratung sicher vorbereiten.

Was noch Platz braucht

Du musst hier nichts festhalten, was nicht sicher aufbewahrt werden kann.

Du darfst dir Hilfe holen.

Für Frauen in Deutschland

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 116 016. Kostenfreie, anonyme Beratung rund um die Uhr. Auch wenn du unsicher bist, ob du Gewalt erlebst. Online-Beratung und weitere Informationen: www.hilfetelefon.de

Frauenhauskoordinierung: Suche nach Frauenhäusern und Fachberatungsstellen unter www.frauenhauskoordinierung.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaus-und-fachberatungsstelle nsuche

Wofür diese Quellen genutzt wurden

Die Hinweise zu Schutz, Trennungsrisiken, digitaler Gewalt und Fachberatung orientieren sich an den folgenden Fachinformationen. Die Tagesimpulse und Schreibübungen sind eigenständig formulierte Reflexionsanregungen; sie sind kein wissenschaftlich evaluiertes Behandlungsprogramm.

Hilfetelefon: Beratungsangebot

<https://www.hilfetelefon.de/beratung-fuer-frauen/>

Frauenhauskoordinierung: Umgangsrecht und Gewaltschutz

<https://alt.frauenhauskoordinierung.de/arbeitsfelder/umgangsrecht-und-gewaltschutz>

Frauenhauskoordinierung: Digitale Gewalt

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/arbeitsfelder/digitale-gewalt>

Informationen geprüft am 23. Oktober 2026. In anderen Ländern gelten andere Notrufnummern und Hilfsangebote.

Du darfst dich weiter ernst nehmen.

Vielleicht hast du eine Frage gefunden, die du lange nicht stellen konntest. Vielleicht hast du zum ersten Mal aufgeschrieben, was du brauchst. Vielleicht weißt du jetzt, dass du Unterstützung möchtest.

All das darf ein Anfang sein. Du musst daraus heute keine große Geschichte machen. Es reicht, wenn du einen Gedanken mitnimmst, der dir im Alltag etwas Orientierung gibt.

Du darfst Hilfe annehmen. Du darfst Pläne ändern. Du darfst auf gute Tage hoffen, ohne die schweren kleinzureden. Und du darfst Schritt für Schritt herausfinden, wie dein eigenes Leben aussehen soll.

DEIN SATZ ZUM MITNEHMEN

Ich darf mein Leben mitgestalten. In meinem Tempo. Mit Unterstützung, die mir guttut.

Von Herzen, Moni
@monieinfach_ich

Ein eigenständiges Workbook zur Selbstreflexion und Alltagsorientierung. Es besteht kein Anspruch auf therapeutische, medizinische oder rechtliche Beratung.