

# Trennung befreit

**den Ballast des Alltags abwerfen  
und glücklich werden**



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Copyright Heniko Tales

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Juristen oder Psychologen verfasst worden. Alle Informationen dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine ärztliche Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen zu Gesundheitsproblemen oder gesundheitlicher Vorsorge immer den Rat Ihres Arztes oder anderen geschulten medizinischen Fachpersonals ein. Bei anderen Problemen konsultieren Sie in jedem Fall immer auch das entsprechend kompetente Fachpersonal.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

## **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>4</b>
<b>Gewinnen Sie Lebensqualität!.....</b>	<b>6</b>
<b>Manchmal ist es hart!.....</b>	<b>6</b>
<b>Das Filmbeispiel vom Junkie.....</b>	<b>7</b>
<b>Das Prinzip der Problemlösung.....</b>	<b>8</b>
<b>Warum quälen wir uns eigentlich so?.....</b>	<b>14</b>
<b>Trennen Sie sich!.....</b>	<b>16</b>
<b>Die Lösung: Trennung befreit!.....</b>	<b>21</b>
<b>Machen Sie sich frei von Abhängigkeiten.....</b>	<b>29</b>
<b>Trennung – aber richtig.....</b>	<b>39</b>
<b>Trenn-Management zur Befreiung.....</b>	<b>40</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>48</b>

## Vorwort

Seien wir doch mal ehrlich: Was schleppen wir alles mit uns herum? Was hält uns alles davon ab, uns kreativ zu entfalten, positiv durchs Leben zu gehen und wirklich tolle Dinge zu realisieren? Wenn wir nur nicht diesen ganzen Ballast von Problemen mit und herumschleppen würden! „Stay away from problems“ ist nicht nur eine tolle asiatische Lebensweisheit. Dieses sich von Problemen fernhalten könnte uns Europäern, die wir sowieso schon viele Dinge zu verbissen sehen, ein neues Lebensgefühl vermitteln.

Beobachten wir doch nur einmal aufmerksam unsere Umgebung. Dann stoßen wir gleich auf eine ganze Menge an überflüssigem Gepäck. Der Opa zum Beispiel, der mich heute Morgen mit hochrotem Kopf vor der Arztpraxis zurechtwies: „So geht’s aber nicht! Schön hinten in der Reihe anstellen!“ Der Mann tat mir spontan leid. Mir schoss sofort folgendes durch den Kopf: „Muss er immer den Hilfssheriff spielen und total rechthaberisch durchs Leben gehen? Hat man ihm vielleicht in seiner Kindheit etwas vorenthalten? Wer im Alter keine Gelassenheit geschafft hat, wird’s wohl nie packen. Der ist dazu verurteilt, immer unzufrieden und angespannt durchs Leben zu gehen.“

Aber solche Leute können auch ihre Umgebung mit runterziehen. Wenn Sie ständig einen solchen Nörgler in Ihrer Nähe haben, werden Sie irgendwann selbst mies drauf sein. „Stay away from problems“ – trennen Sie sich von solchen Menschen, rigoros. Es geht hier doch schließlich um Ihr Wohlbefinden. Oder wollen Sie etwa andere bestimmen lassen, wie Sie sich zu fühlen haben? Wir könnten und müssten uns im Leben eigentlich von so vielen Dingen trennen. Oft ist

es unser „Anstand“, es jemandem nicht offen ins Gesicht zu sagen. Oft ist es aber auch unsere Bequemlichkeit. Wir scheuen Konflikte, weil wir uns diesen nicht gewachsen fühlen und meinen, eine Niederlage einzustecken. Dispute sind uns unangenehm. Wir leben lieber in Harmonie, die die Konflikte links liegen lässt und Probleme nicht löst. Wir verdrängen, obwohl wir uns dabei nicht gerade gut fühlen.

Aber lieber die Faust in der Tasche als sich der knallharten Auseinandersetzung stellen. So sieht es doch bei den meisten aus. Und es geht ihnen schlecht dabei. Aber lieber leiden sie, als Probleme zu lösen und sich von Dingen, Personen, Situationen zu trennen.

Sollte es Ihnen auch so ergehen, dann gratuliere ich Ihnen heute. Denn mit dem Kauf dieses eBook haben Sie den ersten Schritt gemacht, diese unerträgliche Situation zu ändern!

## **Gewinnen Sie Lebensqualität!**

Überlegen wir doch nur einmal kurz, wie viel an Lebensqualität uns dadurch (auf die Lebenszeit gerechnet) verloren geht? Um wie viel glücklicher könnten wir sein, wenn wir all die Probleme einmal lösen? Was gewinnen wir? Wie kann unser Leben danach aussehen und weitergehen? Allein schon diese Fragen lassen erahnen, dass wir danach viel glücklicher sind und wir viel mehr aus unserem Leben machen könnten.

Ja, wir leben danach einfach intensiver, wenn wir Probleme über Bord werfen – dauerhaft wohlgemerkt. Welch ein Befreiungsschlag das ist, zeigt das Beispiel einer 56-jährigen Frau, die jahrelang ihre Mutter gepflegt hatte.

## **Manchmal ist es hart!**

Die alte Dame war schon über 80, und es ging mit ihr zunehmend bergab. Sie ließ sich hängen, hatte keine Lust mehr am Leben und wurde immer unzufriedener. Was man auch tat, sie hatte immer etwas zu meckern. Schließlich wurde sie sogar altersaggressiv. Kamen die Enkelkinder zu Besuch, nahm sie manchmal ihren Gehstock und versuchte die Kinder zu schlagen. Ihrer Tochter gegenüber wurde sie ebenfalls aggressiv und beschimpfte sie sogar. Das alles wurde der 56-Jährigen dann zu viel. Sie hatte kein eigenes Familienleben mehr. Nur der Gedanke an ihre Mutter, wieder dorthin gehen „zu müssen“, erschauerte sie bereits. Sie musste sich von ihrer Mutter trennen und sie zur Betreuung in ein Alten- und Pflegeheim geben – mit der Hilfe

eines Facharztes. Das war natürlich ein Drama für die Seniorin, aber anders war das Problem nicht zu lösen.

Diese Trennung war ein wahrer Befreiungsschlag für die 56-Jährige. Sie blühte danach richtig auf und genoss das Leben. Sie besuchte natürlich regelmäßig ihre Mutter, die anfangs sehr abweisend reagierte, dann aber auch für sich erkannte, dass ihre neue Umgebung durchaus auch ihre Vorteile hatte. So hatten beide etwas von der Trennung.

## **Das Filmbeispiel vom Junkie**

Ein anderes Beispiel zeigt, wie schwierig, aber notwendig Trennung sein kann. Es gibt einen hervorragenden Film mit Leonardo DiCaprio: „Jim Carroll - In den Straßen von New York“. Die Geschichte handelt von einem begabten und sportlichen Jungen, der in die Drogenszene abrutscht. Herzergreifende Szenen zeigen eine Mutter, die ihren eigenen Sohn aus der Wohnung schmeißt und sogar die Polizei ruft, als dieser sie wieder einmal um Geld für den nächsten Schuss anfleht. Aber nur so war dem Junkie-Sohn zu helfen. Am Ende – nach hartem Entzug und Knastaufenthalt – sieht man ihn vor Schulklassen über Drogen und deren fatale Wirkungen für ein Anti-Drogen-Programm überzeugend werben. Trennungen können bitterhart sein. Aber manchmal sind sie notwendig, um selbst wieder auf die Spur zu kommen oder andere auf die Spur zu bringen.

## Das Prinzip der Problemlösung

Wir schieben viel zu viele Dinge vor uns her. Dabei ist der Aktenstapel auf dem Schreibtisch noch das harmloseste Problem. Aber er steht sprichwörtlich für unsere „Aufschieberitis“. Es muss erst wehtun, bis wir loslegen. Wir sind schon merkwürdige Masochisten, quälen uns selbst mit dem stetig wachsenden Problempotenzial. Es ist wie mit unseren zahlreichen Kramkisten auf dem Dachboden: Wir können uns einfach nicht trennen. Es muss schon wirklich dicke kommen, bis wir etwas unternehmen – etwa in eine kleinere Wohnung umziehen und dann aus zehn Kisten nur noch fünf werden lassen. Das nennt man dann Zwang zur Trennung. So mancher schlägt ja daraus dann auch noch einen Nutzen, indem er fünf Kisten mit Krimskram auf dem Flohmarkt verhökert. Was sagt uns das? Ja, wir brauchen öfter auch mal einen Umzug in unserem Leben. Denn es gehört zum menschlichen Kampf, dass wir uns erst unter Druck trennen – leider!

Sie sollten also öfter mal an Umzug in Ihrem Leben denken. Machen Sie es sich zur Aufgabe, auf diese Weise aufzuräumen und Ihr Leben zu renovieren. Denn unerledigte Probleme belasten – immer stärker, je länger sie liegen bleiben. Halten Sie sich stattdessen vor Augen, dass Trennung letztendlich befreit.

## Beispiele

- Sie machen sich einfach keinen Stress mehr damit, **Plastiktüten** zu **sammeln**, sondern halten sich lediglich zwei gut erhaltene Tüten für die nächsten Einkäufe bereit. Von dem anderen Ballast befreien Sie sich und schaffen so Platz für nützlichere Dinge, zum Beispiel einen Einkaufs-Trolley.



- Sie gehen **nervigen Menschen** aus dem Weg, die sowieso nur negative Stimmung verbreiten. Nehmen Sie einen anderen Weg und ziehen buchstäblich einen großen Bogen um solche Typen. Grüßen Sie vielleicht noch unverbindlich, lassen Sie sich aber kein längeres Gespräch mehr aufschwätzen.
- **Umfahren** Sie geschickt den **Stau** zur Arbeit, indem Sie auf öffentliche Verkehrsmittel oder aufs eigene Rad umsteigen. Auch weniger frequentierte Wege zum Job könnten Sie ins Auge fassen. Fahren Sie intelligent zur Arbeit.
- **Trennen** Sie sich endlich von einem **Partner**, der Sie schon seit Jahren nur noch belastet. Manchmal fühlt man sich den Erwartungen nicht gewachsen, erfindet ständig Ausreden („Ich habe Kopfschmerzen, heute geht´s nicht!“) – Schluss, aus, basta! Auch hier gilt das gute alte Sprichwort: Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende. Ja, Sie werden noch lange und hart daran zu knabbern haben. Es ist verdammt nicht einfach. Aber überlegen Sie mal, was Sie sich dafür an Freiheiten, neuen Chancen und Lebensqualität einhandeln. Das ist doch die Trennung wert – oder?
- Sie haben ein **finanzielles Problem**? Dann lösen Sie es endlich und machen sich nicht dauernd Stress mit Mahnungen. Klären Sie die Dinge, die Sie sowieso nicht aussitzen können. Und wenn es die Insolvenz ist! Täglich in Angst vor dem Gerichtsvollzieher zu leben, bedeutet Dauerstress. Sie schrecken bei jedem Klingeln an der Haustür zusammen. Ersparen Sie sich dieses Problem durch eine klare Trennung von den finanziellen Problemen.

- **Probleme am Arbeitsplatz** sollten Sie auch nicht auf die lange Bank schieben. Das kann bis zum Mobbing eskalieren. Sie werden darüber depressiv und verlieren am Ende doch den Arbeitsplatz. Also reden Sie mit Ihren Vorgesetzten rechtzeitig, um Lösungen zu finden. Vielleicht reicht ja manchmal auch schon eine innerbetriebliche Versetzung. Quälen Sie sich also nicht so lange, werfen Sie vorher Ballast ab. Zur Not müssen Sie die Stelle wechseln und sich was Neues suchen.
- Sie brauchen natürlich **viel Mut**, um eine solche grundsätzliche Entscheidung zu treffen. Reißen sie alle Energie zusammen. Die Problemlösung muss ganz oben auf Ihrer Agenda stehen. Bauen Sie selbst mit einem Spannungsbogen Druck auf. Das kann eine strikte „**to-do-Liste**“ sein, die konsequent abgearbeitet wird und bei der Sie selbst sehr diszipliniert sein müssen. Verschiedene Tricks kann man dabei anwenden. Sie können sich an markanten Stellen in der Wohnung **Post-ist** anpappen, etwa **am Spiegel** oder Kühlschrank. Denn in der Anfangsphase eines Änderungs- oder Trennungsprozesses brauchen Sie die Anstöße von außen. Sie haben das noch nicht so verinnerlicht. Deshalb erinnern Sie kleine Helfer und Stützen daran, dass Sie auf Spur – hin zu sehr viel Mut – bleiben müssen.
- Machen Sie sich mit einem **positiven Aufbauprogramm** selbst stark. Wie das geht? Sind Sie eher der Zurückhaltende, also haben nicht so viel Selbstbewusstsein, dann muss erst daran gearbeitet und das aufgebaut werden. Gegen die kleinen Teufelchen, die einem immer den Mut rauben wollen, helfen konsequente Sätze wie z.B.:

„Ja, ich kann das – ich habe den Mut dazu und ich stelle mich dem Problem.“

Legen Sie sich unterschiedliche positive Formeln gegen die kleinen Biester zurecht, die Sie immer wieder runterziehen und mutlos machen wollen. Mit solchen Formeln erreichen Sie Ihr Unterbewusstsein, und eben das müssen Sie umprogrammieren. Sie können sich quasi **selbst hypnotisieren** und so Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren, **Autosuggestion** nennt der Fachmann das. Immer dann, wenn ein Anflug von Mutlosigkeit sie wieder vereinnahmen will, dann greifen Sie schnell zu Ihren aufmunternden Formeln, sagen Sie sich: „Ja, ich habe den Mut, die Probleme zu lösen – und ich schaffe das auch.“ – „Ich habe genug Mut und Selbstbewusstsein, das schaffe ich!“

- Man kann auch **Probleme mit sich selbst** haben, etwa mit seiner **Gesundheit**, mit seiner **Psyche**, mit seinem **Aussehen**. Dann hilft nur, daran konsequent zu arbeiten und sich unter Umständen **professionellen Rat** zu holen. Aber es kann am Ende auch bedeuten, dass man bestimmte Dinge gar nicht ändern kann, etwa seine Körpergröße, Haarfarbe oder seine Erkrankung. Manchmal muss man auch sagen: „Ja, ich bin so wie ich bin. Akzeptiert mich oder verschwindet aus meinem Leben.“
- Oft hilft auch eine **neue positive Grundeinstellung**, mit der man auch schwere Krankheiten überwinden kann. Die Suche nach dem **Sinn des Lebens** hat mitunter sehr positive Nebeneffekte, wie das Beispiel eines jungen Amerikaners zeigt. Auch er brauchte viel Mut, um sein Leben grundlegend zu ändern. Sein

Psychologe suchte für ihn eine sinnvolle Beschäftigung. Er hatte Krebs und hing nur noch mit seiner Clique Gleichaltriger herum, baute jede Menge Mist und suchte ständig Action. Irgendwie hatte der junge Mann mit seinem Leben abgeschlossen und sagte sich: „Ich will wenigstens noch für den beschissenen Rest meines Lebens jede Menge Fun.“ Bis der Therapeut darauf kam, ihm den Beruf des Feuerwehrmanns schmackhaft zu machen. Ja und genau das war es. Der Amerikaner hat nun ständig Action, Abenteuer und ist von Gleichaltrigen umgeben – Vision gefunden und als positiver Nebeneffekt Krebs geheilt!

- Probleme zu lösen, bedeutet **Neuanfang**. So mancher Bürohengst wünscht sich, noch einmal ganz von vorne anfangen zu dürfen. „Ja, ich möchte noch einmal etwas ganz Neues wagen“, ist der Traum vieler Arbeitnehmer, aber auch von Managern. Sie haben früh alles erreicht und sehen kein Fortkommen mehr, keine Weiterentwicklung, sondern nur den Stillstand. Sie versauern regelrecht an ihrem eintönigen Arbeitsplatz. Die Arbeit macht keinen Spaß mehr. Und schon haben Sie ein dickes Problem. Wollen Sie das wirklich bis zu Ihrer Pensionierung mit sich herumschleppen? Das können noch zehn bis zwanzig Jahre sein. Und was man sich darüber alles an Krankheiten und Lebensverkürzenden Situationen einhandelt, schreit einfach nach einer schnellen Trennung. Hier ist also Neuanfang – zurück auf Los – angesagt. Drücken Sie ganz schnell die „Reset“-Taste in Ihrem Leben, bevor Sie ins „Off“ rutschen.
- Natürlich sind Mut und Neuanfang mit **Risiko** verbunden. Vieles ist ein Wagnis mit ungewissem Ausgang. Aber wenn Sie es erst

gar nicht probieren, werden Sie nie erfahren, ob Problemlösungen und Trennungen der richtige Weg waren. Sagen Sie sich immer wieder: Viel schlimmer kann's ja gar nicht kommen! Also gehen Sie auch mal Risiko ein. Die Chance, dass sich etwas zum Positiven verändert, steht zumindest 50:50. Die alten, eingetretenen Pfade kennen Sie ja nur zur Genüge. Also gehen Sie mal um die Ecke, machen mal Umwege und beschreiten außergewöhnliche Pfade. Das kann nur von Vorteil sein. Verändern Sie bewusst Ihre Richtung. Verkehrt ist es nicht. Ganz erstaunliche Lösungen können dabei herauskommen.

- Im Grunde genommen trifft das auf **alle Bereiche unseres Lebens** zu. Es macht es schließlich reicher. Wir gewinnen an Lebensqualität, wenn wir Probleme erledigt haben. Sie belasten uns dann nicht mehr. Selbst wenn Trennung schmerzt und ihre Zeit braucht, so ist es – rein wirtschaftlich gesprochen – eine gute Investition. Ökonomisch betrachtet muss man manchmal noch was drauflegen und investieren, wenn man sich von Unternehmensteilen oder Mitarbeitern trennt. Man nennt es ja auch Gesundschrumpfen.
- Genauso ist es im Leben. Im Moment der Trennung kommt uns das sehr belastend vor. Aber auf längere Sicht ist es nur positiv. Wir schütteln alle unsere negativen Gedanken ab und sind frei für neue Verbindungen, positive Gedanken und ein neues Lebensgefühl mit mehr Qualität. Manchmal braucht das viel Zeit, aber die ist gut investiert. Denken Sie über Trennung deshalb nicht ausschließlich negativ, sondern mehr auf längere Sicht.

## Warum quälen wir uns eigentlich so?

Wir haben **Angst vor Veränderung**. Es könnte ja die falsche Entscheidung sein. Die Frage zwischen Kopf und Bauch spielt da eine große Rolle. Entscheiden wir uns spontan, emotional - oder denken wir nach, wägen logisch ab, treffen eine reine Vernunft-Entscheidung? Wir haben Angst vor einem möglichen „Fehlgriff“. Und wir sind mit der Zeit sehr **bequem** geworden. Man könnte meinen, dass wird quasi die **Fähigkeit verloren** haben, uns von „Bewährtem“ zu trennen, ja, uns überhaupt zu verändern. Wir wissen, was wir haben, wissen aber nicht, was uns erwartet, wenn wir uns trennen. Also lassen wir es.

Das ist grundsätzlich eine **falsche Einstellung**. Wer in seinem Leben meint, er sei fertig mit allem und müsse sich nicht mehr weiterentwickeln, der hört im Prinzip auf, bewusst zu leben. **Das Leben ist ein ständiger Veränderungsprozess**. Wir entwickeln uns in allem weiter: in unserer Gesundheit und der Einstellung zu ihr, ja sogar in unserem Sexualverhalten. Wie öde wäre es auch, wenn wir immer nur nach dem gleichen Prinzip Sex hätten! Wir entwickeln uns auch weiter in unserem Geschmack – für Speisen und auch für Mitmenschen. Wir verändern unsere Art, Sport zu treiben. In jungen Jahren pflegen wir vielleicht eher die riskanten Sportarten wie Paragliding oder Alpin-Ski. Im Alter sind wir etwas behäbiger und vorsichtiger und spielen Golf oder laufen gemächlich Ski in der Loipe – immer auch nach unseren persönlichen Möglichkeiten. Die Knochen und Gelenke machen einfach nicht mehr so mit.

Veränderung bedeutet auch **Weiterentwicklung**. Wir werden erfahrener und machen den gleichen Fehler nicht zweimal – wie das gebrannte Kind. Ja, aber wir **quälen uns** leider auch. Wir haben nicht den **Mut zu Veränderungen**. Lieber plagen wir uns weiter mit

Problemen, anstatt den erlösenden Schnitt, die Trennung zu vollziehen. Der Mensch neigt dazu, sich lieber selbst zu quälen als schmerzliche Veränderungen vorzunehmen. Nicht umsonst sagt man auch, der Mensch sei ein Gewohnheitstier. Man nimmt oft gar nicht wahr, wie sehr die Lebensqualität unter latenten Problemen leidet. Oder ist Ihnen immer bewusst, was Sie eigentlich daran hindert, in Urlaub zu fahren und die Welt kennenzulernen? Ist es nicht die ständige Ebbe in Ihrer Kasse? Oder ist es Ihre Bequemlichkeit? Machen Sie sich einmal umgekehrt klar, was Ihnen alles entgeht, wenn Sie nichts ändern. So werden Sie nie erfahren, wie schön es ist, die andere Seite des Lebens, ja etwas Neues kennenzulernen.

Außerdem können Sie nicht ständig den Problemen entfliehen oder den Kopf in den Sand stecken. Irgendwann einmal ist Schluss. Warum also den Stress mit dauernder Verleugnungstaktik und Flucht? Irgendwann muss man sich stellen oder wird gestellt, wie ein Verbrechenfall jetzt zeigte. Ein Gangster-Trio hatte eine Bombenwerkstatt, die 2007 von der Polizei ausgehoben wurde. Dem darauffolgenden Verfahren entzogen sich die Drei durch Flucht und lebten fortan in einem Wohnmobil quer durch Deutschland. Teilweise verjährten darüber sogar ihre früheren Taten. Bis die Ausweglosigkeit zwei von ihnen nun in den Selbstmord trieb. Sie erschossen sich im Wohnmobil, das kurz darauf in Flammen aufging.

So weit wollen Sie es doch nicht kommen lassen?! Gehen Sie deshalb Probleme an und klären Sie die Dinge. Trennen Sie sich – auch von Ihrem unsteten Leben. Kehren Sie wieder zu geordneten Verhältnissen zurück. Das soll nicht bedeuten, dass Ihr Leben künftig langweilig werden soll. Nein, es darf schon ein wenig aufregend und verrückt bleiben, aber auf eine andere, Sie nicht belastende Art. So schaffen Sie

für sich selbst mehr Lebensqualität, selbst wenn Sie sich nach einem finanziellen Crash weniger leisten können.

## Trennen Sie sich!

Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, wie viel „Überflüssiges“ Sie durch Ihr Leben mitschleifen? Schauen Sie nur einmal kurz in Ihre nähere Umgebung:

- Der **nervige Nachbar**, der Ihnen ständig ein hohles Gespräch aufschwätzen will. Sie sind wahrscheinlich sein einziger Zuhörer.
- Die **Arbeitskollegen**, die sich aufs Lästern und Intrigenspiel besser verstehen als auf ihre Arbeit. Machen Sie nicht mit, auch wenn Sie dann vielleicht ins miese Spiel der Kollegen mit einbezogen werden. Sie kriegen quasi keinen Fuß mehr auf den Boden. Das Verhältnis am Arbeitsplatz ist auf Dauer beschädigt. Der Chef mobbt Sie. Jede Chance auf Fortkommen und Aufstieg sind Ihnen auf Jahrzehnte genommen. Was hindert Sie also noch daran, sich von diesem Arbeitsplatz zu trennen? Sie meinen, dass Sie verhältnismäßig sichere Einnahmen haben? Seien Sie sich da mal nicht so sicher. Schon morgen kann die Stelle gekündigt werden oder die Firma pleite sein.
- Ihr **Partner** (Ihre Partnerin), mit dem (der) Sie sich schon lange nicht mehr verstehen und nur noch nichtssagende Floskeln austauschen. Die Beziehung bedrückt Sie schon lange. Sie finden aber keinen Weg zur Trennung und schleppen den Beziehungsballast weiter mit sich, statt ihn über Bord zu werfen.



Sie sind ja unglücklich in Ihrer Ehe, wagen aber die Trennung nicht. Verkehrt!

- Die ständig über Gott und die Welt **lästernde Nachbarin**, die Sie mit ihrer negativen Aura nur ebenfalls in miese Stimmung bringt.
- Die lästige Suche nach dem **Parkplatz** jeden Morgen vor Ihrer Firma. Das muss endlich mal gelöst werden, bevor Sie deswegen noch kündigen.
- Der **Ärger über Ihre Ausgaben** in Geschäften und Supermärkten. Immer wieder lassen Sie sich von vermeintlichen Sonderangeboten reinlegen und bringen Unnützes mit nach Hause, das Sie dann sowieso wieder wegschmeißen. Halten Sie sich strikt an Ihren **Einkaufszettel**.
- **Trennen** Sie sich von einem **Chef**, der Sie nur mobbt. Setzen Sie nicht auf die vage Sicherheit Ihres Jobs, sonst fangen Sie sich noch Magengeschwüre und Depressionen ein.
- Ihr **Auto** kann wirklich **echter Müll** sein, in den Sie immer mehr Geld hineinstecken, ohne einen zuverlässigen fahrbaren Untersatz zu haben.

Stoppen Sie das Fass ohne Boden und trennen Sie sich von veralteten und defekten Dingen. Das kann auch ein **Staubsauger** sein, über den Sie sich immer wieder ärgern, weil er nicht mehr richtig reinigt. Es kann eine **verkalkte Kaffeemaschine** sein und so fast alles, was man sich im täglichen Leben vorstellen möchte. Gerade ältere Menschen neigen ja dazu, nichts wegschmeißen zu können. Das muss eine Nachkriegsmentalität sein, in der man ja aufgrund der Mangelwirtschaft erfinderisch wurde – nach dem Prinzip: Alles ist irgendwie noch zu gebrauchen. So sammeln gerade alte Menschen Unmengen von Papier-

Brötchentüten, Plastiktüten, Yoghurtbecher – und sie machen sich echten Stress damit, sich von nichts trennen zu können. Wohin damit?

Im Grunde genommen sind sie doch recht **unglücklich** mit ihrem Leben. Sie sammeln über Jahrzehnte Dinge, die sie selbst nie mehr gebrauchen werden, fühlen sich aber irgendwie zufrieden, wenn sie jemandem mit einem alten Margarine-Becher helfen können. Aber irgendwie wächst ihnen das auch alles über den Kopf. Oft ist es auch nur ihr reines **Besitzdenken**. Sie wollen es einfach haben. Es stellt für sie einen Wert wie eine Rentenerhöhung dar. Selbst wenn sie schon drei Paar Krücken im Keller haben, bestehen Sie noch darauf, beim nächsten neuen Hüftgelenk wieder ein Paar kostenlos verschrieben zu bekommen. Oder sie wollen plötzlich den Rollator haben, weil ihn die Kasse bezahlt und der einen gewissen Wert darstellt. Dann steht das nützliche Gerät entweder in der Ecke oder es wird quasi spazieren geführt. Man trifft manchmal draußen auf Senioren, die fast buchstäblich ihren Rollator hinter sich herziehen und manchmal schneller als wir selbst sind.

Und dann funktioniert plötzlich die alte Kaffeemühle nicht mehr, mit der man früher Bohnen zu Mehl zerkleinerte. Dann bricht für sie eine Welt zusammen. Solche Menschen machen sich aufgrund dessen, dass sie sich nicht trennen können, das **Leben schwer**. Sie können nicht aufräumen und sich nicht trennen. Alles bleibt wichtig und wird schließlich zum großen **Müll-Problem**. Wie oft sagen Kinder: „Wenn Papa oder Mama mal nicht mehr sind, müssen wir zuerst einen großen Müllcontainer bestellen.“ Und in der Tat ist es so, wenn alte Menschen sterben. Dann wird ausgemistet oder der Service für die Haushaltsauflösung bestellt.

Solche Menschen leben einfach in **stiller Verzweiflung** weiter. Sie sind Gefangene ihrer selbst und vor allem ihrer Unfähigkeit, sich von

Ballast zu befreien, Probleme zu lösen und einfach besser zu leben. Ihre Unzufriedenheit zeigen sie auch ihren Mitmenschen gegenüber, indem sie aufbrausend cholerisch reagieren. So werden sie gemieden und vereinsamen schließlich. Keiner mag sie mehr, weil sie selbst nur Stress bedeuten. Jeder macht einen großen Bogen um sie – getreu dem Prinzip „Stay away from problems“.

Dabei ist die Nörgelei solcher Menschen manchmal nur ein **Schrei nach Zuwendung**, nach Kontakt und Miteinander. Es reicht meistens, sie nur in dem Arm zu nehmen, sie zu drücken und sie auch Wärme spüren zu lassen. Dann tauen sie auf und werden gleich umgänglicher. Aber wer weiß das schon so genau, mit solchen Situationen richtig umzugehen? Und wer hat auch immer die Kraft dazu? Es ist eine vertrackte Situation. Man ahnt ja nicht einmal, was mit dem Menschen los ist. Nur allzu gerne würden solche Schwerenöter aus ihrer Haut fahren und sich endlich selbst befreien. Aber es fehlt ihnen die Kraft dazu. Sie kriegen buchstäblich nicht die Kurve und bleiben im Grunde genommen tief unglücklich. Daraus entsteht Unzufriedenheit. Es ist ein dramatischer Kreislauf.

## Die Lösung: Trennung befreit!

Ich habe oben schon zahlreiche Beispiele beschrieben, in denen Trennung angesagt ist: sich vom Partner zu trennen, von unliebsamen Mitmenschen, die einen nur selbst runterziehen, vom stressigen Job, von schlechten Gewohnheiten, von Finanz- und Gesundheitsproblemen durch Änderung des persönlichen Verhaltens, vom defekten Auto bis hin zur Trennung von eigenen Kindern, wenn diese zum Beispiel im Drogensumpf stecken und sich nicht helfen lassen. Wir müssen einfach nur einmal mit offenen Augen wahrnehmen, was uns belastet, Probleme bereitet und daran hindert, ein glückliches Leben zu führen. Dann finden wir jede Menge Ballast, der nach Trennung schreit.

### Der Reihe nach: Was lässt sich durch Trennung lösen?

#### Einige Beispiele:

- Der **Partner**: Trennen Sie sich von einem Partner, der Sie nur noch nervt. Das geht auf Dauer sowieso nicht gut. Ziehen Sie also rechtzeitig die Reißleine. Belasten Sie sich nicht mit Dauerstress, auch wenn die Trennung für ein auf Lebenszeit angelegtes Ehebündnis eine durchaus schwere Entscheidung ist. Oft hängen damit existenzielle Befürchtungen zusammen. Nehmen wir die Mutter mit den zwei kleinen Kindern. Wohin soll sie gehen, wie ihre Kinder versorgen, wovon soll sie leben? Sicher wird vieles mit der Zeit geregelt. Was ist aber in dem plötzlichen Moment? Vielleicht hat sie auch keine Eltern mehr, die sie unterstützen könnten. Die Entscheidung zur Trennung ist dann gar nicht so

einfach. Oft aber schleppt man sich mit faulen Kompromissen jahrelang dahin und leidet.

- **Freunde:** Genauso ist es mit Freunden, die nur noch miese Stimmung verbreiten und Sie mit ihrer schlechten Laune runterziehen.
- Auch die eigenen **Eltern** können zum Problem werden, wenn die Sie nicht ziehen lassen wollen oder selbst alterssenil und -aggressiv werden. Trennen Sie sich, bevor diese zu einer Belastung für Sie werden. Trennung muss hier nicht bedeuten, dass Sie sich nicht mehr sehen. Aber Abstand gewinnen ist wichtig.
- Der **Job:** Sie werden gemobbt oder sehen kein Fortkommen mehr? Veränderung befreit. Sie gewinnen neue Perspektiven und Herausforderungen, vielleicht sogar eine Gehaltserhöhung. Sie werden wieder gefordert. Oder machen Sie sich **selbständig**. Werden Sie Ihr eigener Chef und bestimmen selbst, wann und wie viel Sie arbeiten. Keine lästige Fahrt mehr zum Arbeitsplatz. Keine Parkplatz-Suche. Arbeiten Sie dort, wo andere Urlaub machen, etwa unter den Palmen der Karibik. Im Internet finden Sie so viele Möglichkeiten, online Ihr Geld zu verdienen. Bestimmen Sie selbst, ob Sie viel oder wenig arbeiten. Sie können sich auch dazu entscheiden, reich zu werden und sich Träume wie Haus, Auto, Yacht und vieles mehr zu erfüllen.
- Die **Finanzen:** Machen Sie „Klar Schiff“. Stopfen Sie endlich die Löcher, die Ihnen jeden Monat Kopfschmerzen bereiten und gähnende Ebbe in Ihrer Haushaltskasse anzeigen. „Cut“ heißt es hier, auch wenn Sie erst noch mal etwas drauflegen müssen.

Aber auf lange Sicht sanieren Sie sich nachhaltig.

- Die **Gesundheit**: Trennen Sie sich von ungesunden Lebensgewohnheiten und Lebensmitteln. Tun Sie sich etwas Gutes, indem Sie zum Beispiel Süßigkeiten oder Chips verbannen. Trennen Sie sich von den Dickmachern, leben Sie wieder gesünder.
- Das **Auto**: Trennen Sie sich von Ihrer Rostlaube, die Sie ständig versetzt. Entweder müssen Sie ganz aufs Auto verzichten und nutzen öffentliche Verkehrsmittel oder fahren mit dem Rad, was auch noch wesentlich gesünder ist, oder Sie wagen eine große Investition für ein neues Gefährt und leben fortan stressfreier. Manchmal ist das Auto auf Dauer auch einfach eine zu große finanzielle Belastung. Dann müssen Sie sich trennen, um nicht ständig nur noch für Ihr Auto zu leben und zu arbeiten.
- **Trennen Sie sich von einem Haus**, das Ihnen **zu groß** oder **zu teuer** geworden ist. Die Kinder sind ausgezogen, und Sie brauchen all die Räume gar nicht mehr. Arbeit und Geld für das große Haus belasten Sie unnötig. Also suchen Sie sich etwas Kleineres, eine überschaubare und gemütliche Wohnung vielleicht. So schwer der Schritt auch sein mag und so viele Erinnerungen an Ihr Haus bleiben, hinterher werden Sie sich für die mutige Entscheidung selber beglückwünschen. Denn es war eine Aktion, die Ihnen schließlich mehr Lebensqualität gebracht hat. Sie gewinnen Zeit und Geld für andere, angenehme Dinge.
- Die **Kleidung**: Trennen Sie sich endlich von altmodischen Klamotten, die Sie ohnehin wie eine graue Maus erscheinen lassen. Bringen Sie wieder mehr Farbe und trendy Fashion in Ihr

Leben. Das steigert nicht nur Ihr Selbstbewusstsein, sondern auch Ihre Chancen, die Sie ja wieder haben wollen. Trennen Sie sich auch von unbequemen Sachen wie Schuhen. Quälen Sie sich nicht damit, auch wenn sie noch so teuer waren. Wegschmeißen heißt hier die Devise.

- Die **Ernährung**: Sie haben sich bisher nicht allzu gesund und ausgeglichen ernährt. Trennen Sie sich von Burger, Chips und Torten. Werfen Sie das fette Zeug über Bord und greifen stattdessen zu Obst, Salaten, Gemüse und Steak.
- Die **Frisur**: Sie laufen seit Jahren mit der gleichen Frisur rum – weg damit. Steigen Sie doch mal von lang auf kurz um, lassen Ihr Haar blondieren oder entscheiden sich für flotte Strähnchen.
- Trennen Sie sich von **Einrichtungsgegenständen**, die Ihnen schon lange nichts mehr bedeuten, eher als lästige Staubfänger herumliegen, aus der Mode gekommen sind oder zu einem bedrückenden, altmodischen Stil in Ihrer Umgebung führen. Bringen Sie durch Trennung mal wieder Schwung in Ihr Leben, neue Farben, neue Möbel, neue Gardinen, neue Teppichböden, Accessoires, Lampen und was auch sonst noch.
- Trennen Sie sich von **Angestellten**, die Ihnen nur die gute Stimmung verderben oder die im Laufe der Zeit in ihrem Dienst für Sie – ob in Küche, Haushalt oder Büro – zu langweilig geworden sind. Sie hatten bisher nicht den Mut, sie zu kündigen, weil es Ihnen schlecht geht dabei. Wie lange wollen Sie das noch aushalten und sich damit selbst bestrafen? Man kann eine Trennung auch in beiderseitigem Einvernehmen harmonisch ohne Streit vollziehen und trotzdem gut miteinander umgehen und in

Kontakt bleiben. Also tun Sie, was notwendig ist, damit es Ihnen auch wieder besser geht.

- Trennen Sie sich von Ihrem **Land**. Es stört Sie schon lange, dass Sie immer mehr Abgaben bezahlen sollen und der Staat Sie überall gängelt, Ihnen ständig neue Vorschriften macht, Sie einengt, wo es nur geht. Sie haben buchstäblich die Schnauze voll davon? Dann trennen Sie sich: **Wandern Sie aus** und kehren Ihrem Land endlich den Rücken. Sie werden sehen: Das befreit! Leben Sie doch dort, wo andere Urlaub machen.
- Trennen Sie sich von der **Stadt** oder Ihrem **Dorf**: Manchmal ist die Situation im persönlichen Wohnumfeld so verfahren, dass nur noch eine Trennung Veränderung bewirken kann. Man hat sich mit den Nachbarn überworfen, lebt quasi im ständigen Grenzstreit über Laub, Zäune, Mauern und Fallobst. Oder Nachbars Hunde bringen einen zur Weißglut. Es gibt so viele Streitigkeiten im nachbarschaftlichen Miteinander. Auch in Wohnblöcken helfen manchmal nur die oft schmerzliche Trennung und ein Neuanfang in einer anderen Stadt oder einem anderen Dorf, um selbst wieder glücklicher zu leben. Warum nicht? Trennung bedeutet eine neue Chance!
- Trennen Sie sich vom **Hund**, wenn's für beide Seiten zur Belastung wird. Wenn das liebe Tier nicht mehr den erforderlichen Ausgang hat und Sie sich vielleicht krankheits- oder berufsbedingt nicht mehr so darum kümmern können. Beide leiden ja darunter, und eine Trennung ist erst einmal furchtbar schlimm. Aber auf längere Sicht gesehen befreit sie auch. Ihr Hund oder Ihre Katze sollen es doch gut haben. Und wenn es



beiden, Tier und Halter, danach besser geht, ist es doch eine gute Entscheidung.

- **Schlechter Umgang** kann vor allem junge Menschen mit runterziehen. Dann ist Trennung vonnöten, um nicht selbst zum Beispiel in ein kriminelles Umfeld zu rutschen. Sie sind in einer Clique, die radikal oder gewalttätig drauf ist. Sie spüren Gruppenzwang, verabscheuen aber selbst Gewalt gegen andere Personen, Diebstahl oder Randalen. Dann trennen Sie sich vom schlechten Umgang, bevor Sie selbst mittendrin stecken und gewaltige Probleme bekommen. Sie legen eine schwere Last ab und fühlen sich danach wesentlich besser.
- Der **Krimskrams**: Sie haben in Kisten, Dosen und Gläsern so viel Krimskrams angesammelt, dass Sie schon ganz verzweifelt nach Platz suchen. Sie können sich einfach nicht trennen. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen vom Haus in eine Drei-Zimmer-Wohnung, haben weder Keller noch Speicher. Sie müssen sich einfach trennen. Verbinden Sie das Nötige mit dem Nützlichen: Machen Ihren Plunder auf dem nächsten Flohmarkt zu Geld.
- **Alte Sammelleidenschaften**: Trennen Sie sich von Ihrer Streichholzschachtel-Sammlung oder von Ihren Briefmarken, die irgendwo verstauben und nur Platz wegnehmen. Ob Modelleisenbahn oder Bierdeckelsammlung, es gibt so viel unnützes Zeug, was im Laufe der Jahre seine Bedeutung für uns verloren hat. Also weg damit oder sinnvoll verkaufen. Befreien Sie sich!
- **Verpflichtungen**: Trennen Sie sich von wohlgemeinten Verpflichtungen, etwa ein Geschenk anzunehmen und zu

behalten, das Sie eigentlich abgrundtief verschmähen. Sie kennen doch bestimmt den Stress: Tante Erna kommt zu Besuch und die Diana-Statue muss wieder aus dem Keller geholt, entstaubt und an seinen Platz gestellt werden. Nein, lassen Sie das! Fühlen Sie sich auch nicht dazu verpflichtet, jeden Sonntagmorgen in die Kirche zu gehen, wenn Sie lieber zu Hause ein stilles Gebet bevorzugen und so Ihren Glauben pflegen. Tun Sie also nur das, was Ihnen wirklich Spaß macht. Sie spielen gerne Karten, einen gepflegten Skat? Wenn das aber zum Stress wird, weil merkwürdige Mitspieler Ihnen die Laune verderben, dann lassen Sie auch von dieser Gewohnheit ab. Wenn Ihnen der Waldspaziergang zur Last wird, verzichten Sie darauf und trennen sich von dieser Freizeitbeschäftigung. Entwickeln Sie stattdessen neue Dinge, die Sie dann zur Gewohnheit werden lassen. So ist es mit vielen Dingen: Wenn die **Verpflichtung zur Pflicht** wird, kommen Sie in die Nähe der Trennung.

Und überhaupt: Was soll das, Verpflichtung? Sie sind höchstens sich selbst und Ihrem eigenen Wohlbefinden verpflichtet. Es soll Ihnen doch gut gehen – und eben nicht anderen, denen Sie mit Ihrer „Verpflichtung“ vermeintlich etwas Gutes tun.

- Verzichteten Sie auf **schlechte Gewohnheiten**: Trennen Sie sich endlich von Dingen, die Ihnen und Ihrem Körper gar nicht guttun. Das kann **übermäßiger Kaffeegenuss** sein, **Nikotin**, **Alkohol**, **Tabletten**. Aber auch eine **grundsätzlich schlechte Ernährung** mit **zu viel Fett** und **Süßem** können schlecht für Ihren Körper und Ihr Wohlbefinden sein. Stellen Sie deshalb Ihr komplettes Ernährungsprogramm auf den kritischen Prüfstand. Aber auch Ihr Genuss- und Sucht-Verhalten. Natürlich können

auch **Drogen** zu schlechten Gewohnheiten gehören, deren Konsum es einzustellen gilt. Denn damit geht es Ihnen doch letzten Endes gar nicht wirklich gut. Hören Sie auf zu rauchen, reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum. Greifen Sie nicht ständig zu **Schlaftabletten** oder Beruhigungspillen. Trinken Sie im Büro oder zu Hause nicht Unmengen von Kaffee. Probieren Sie es stattdessen mal mit einem Tee.

Sie werden schnell erleben, wie die **Trennung** Sie **befreit**. Es geht Ihnen viel besser, wenn Sie ohne lästige Verpflichtungen und schlechte Gewohnheiten plötzlich aufblühen. Ja, Sie werden sagen:

„Warum habe ich das nicht längst schon viel früher geschafft?“

Nutzlose Zeit haben Sie verschleudert. Die Befreiung ist allerdings nur schwer vermittelbar. Viele sind Gefangene Ihrer Beziehungen und Gewohnheiten. Sie leben in **finanziellen und emotionalen Abhängigkeiten**. Wie oft **entwürdigen** sich Menschen selbst, indem sie allzu lange an Beziehungen festhalten, in denen sie nur ausgenutzt werden. Für ein wenig Anerkennung und Sex bleiben sie in einer sie **erniedrigenden** Bindung. Sie kommen da nicht so einfach raus – vielleicht auch, weil sie zu **instabil** sind. Dann kommt nämlich ein weiteres Problem hinzu, die **Unfähigkeit zur Trennung**. Man leidet sich quasi durch die Jahre hindurch und trifft dann auf Seniorenpaare im Supermarkt, die **würdelos** an sich herumzerren und sich hin und her schubsen – verbal und physisch. Manchmal mag man nur mit dem Kopf schütteln, wenn man auf solche Menschen mit verhärmttem Gesicht trifft.

# Machen Sie sich frei von Abhängigkeiten

Ein ganz wichtiges Kapitel sind die vielen Abhängigkeiten, in denen wir festsitzen wie in einer Falle. Wichtig ist, dass Sie immer die **Autonomie** Ihrer eigenen **Entscheidung** behalten. Abhängigkeit bedeutet aber immer auch, dass wir schon ein Stück von unserer eigenen Autonomie und **Selbstbestimmung** aufgegeben haben. Andere bestimmen schon über uns oder auch nur Situationen oder Produkte. Holen Sie sich diese Autonomie des eigenen Handelns wieder zurück, indem Sie Abhängigkeiten erkennen, analysieren und abstellen. Dabei gibt es recht unterschiedliche Abhängigkeiten, zum Beispiel:

- die emotionale Abhängigkeit vom Partner
- die sexuelle Abhängigkeit
- die finanzielle Abhängigkeit in jedweder Form
- die Abhängigkeit vom Job
- die Abhängigkeit von unserer Kaufsucht
- die Abhängigkeit von der Spielsucht
- die Abhängigkeit von Drogen aller Art
- die Abhängigkeit von der eigenen Fettleibigkeit oder Magersucht
- die Abhängigkeit von der Bank mit einem Kredit zum Beispiel
- die Abhängigkeit vom Handy
- die Abhängigkeit vom Laptop
- die Abhängigkeit von den Kreditkarten
- die Abhängigkeit vom Fernsehen oder Computerspiel
- die Abhängigkeit vom Internet
- die Abhängigkeit von Tabletten.

Am gefährlichsten ist die **emotionale Abhängigkeit**, etwa von einem Partner oder Ehemann/Ehefrau. Man hat sich ja irgendwann im Leben aus „Liebe auf den ersten Blick“ in seine Traumfrau verknallt und sitzt damit emotional voll im Sattel. Trotz vieler Kränkungen und trotz Dauerstreit kommt man immer wieder emotional zurück und lässt sich dabei sehr viel gefallen. Man sieht auch sonst keine Perspektiven und macht dauernd faule Kompromisse. Wie lange soll das noch gutgehen? Etwa bis der große Knall kommt und man sogar handgreiflich wird? Wollen Sie es wirklich so weit kommen lassen? Es ist schwer, aus einer emotionalen Abhängigkeit heraus endlich das Handtuch zu werfen und sich zu trennen. Aber das ist die einzige Möglichkeit, sich zu befreien und danach wieder ein glückliches Leben zu führen.

Die **sexuelle Abhängigkeit** kann zwei ganz unterschiedliche Bereiche betreffen. Entweder leben Sie in Ihrer vermeintlichen Wunsch-Beziehung, oder Sie sind **nymphoman** – also weiblich sexsüchtig, was natürlich auch umgekehrt der Fall sein kann. Beim Mann umschreibt man das auch mit einem „**Don-Juan-Komplex**“. Sie sind also zwanghaft sexsüchtig, ohne wirklich Bindungen eingehen zu können. Sie suchen also nur immer die schnelle Befriedigung, den Orgasmus, wobei man weiß, dass Sexsüchtige oft gar nicht mal zum Höhepunkt kommen. Manche Frauen sind ihren Partnern **sexuell hörig**. Dies artet schnell auch in **Gewalt** aus, etwa wenn man an sadistische oder auch masochistische Sex-Spielchen denkt. Trennen Sie sich also von einer sexuellen Hörigkeit oder gar von einer **körperlichen Gewalt**.

Beides ist gleichermaßen schwierig zu lösen. Letztendlich werden sexuell abhängige Menschen körperlich **ausgebeutet, erniedrigt** und zum **emotionalen Krüppel**. Da wieder rauszukommen, ist oft nur mit professioneller Begleitung durch einen **Psychologen** möglich. Eine Trennung vom Partner, den Sie doch so sehr lieben und der Sie immer

wieder mit Sex zurückholt, ist verdammt schwer. Eigentlich müssten Sie schon längst Schluss gemacht haben, aber dann erinnern Sie sich wieder an die letzte geile Nacht, und Sie lassen sich trotz Krise immer wieder verführen, Sex mit jemandem zu haben, von dem Sie sich lossagen wollen. Dabei sollten Sie doch wissen: **Mit Sex löst man keine Probleme – man macht sie nur noch schlimmer!** Genauso ist es mit sexsüchtigen Menschen. Jede Art von Sucht hat etwas Zwanghaftes. Sie kommen sich wie fremdgesteuert vor. Sie können einfach nicht die Finger davon lassen, wenn Ihnen zwei Beine in der Hose begegnen oder von weitem schon ein Rock durch die Luft schwingt. Diese Manie, quasi jeden Sex wie eine Trophäe zu sehen, ist wie eine Drogensucht. Wenn der auf Entzug ist, kann er wenigstens noch auf Ersatzmedikamente wie Methadon zurückgreifen. Was macht aber der Sexsüchtige? Der kann sich eigentlich nur in eine Kloster- oder Gefängniszelle einsperren lassen. Und mal Hand aufs Herz: Wer gesteht sich selbst schon eine solche Nymphomanie ein? Der Betroffene selbst sieht es doch als normal, wenn er gerne Sex hat, und das möglichst mehrmals täglich. Zur Trennung kommen hier erst einmal die **Erkenntnis** und das **Bekenntnis**, dass man ein Problem hat.

In so vielen Bereichen unseres Lebens befinden wir uns in **finanziellen Abhängigkeiten**: vom Ehepartner, der als Alleinverdiener das Geld in die Familie bringt; vom Arbeitgeber, der uns regelmäßig am Monatsende mit dem Gehalt für unsere geleistete Arbeit entlohnt; von der Bank, die uns auf Verlangen Geld von unserem Konto auszahlt oder die uns einen Kredit fürs neue Auto gibt oder die die Hypothek auf unser Haus vorstreckt – und dann konsequent monatlich die Raten eintreibt; von der Nachbarin, für die wir deren Räume putzen und die uns den Stundenlohn schuldet; vom Staat, der uns Hartz 4 auszahlt, Wohngeld oder Kindergeld gewährt, die Rente monatlich überweist;

vom Finanzamt, das uns zu viel Steuern vom Lohn einbehalten hat und auf deren Rückzahlung wir warten. Von den wenigsten finanziellen Abhängigkeiten können wir uns befreien. Sie sind einfach im Wirtschaftskreislauf so stark integriert, dass sie unser Leben aufrechterhalten. Aber wenn sich die **Abhängigkeit vom Partner** auf Finanzielle erstreckt, stimmt etwas in der Beziehung nicht. Sie müssen und sollten als Ehepartner nicht für jeden Cent betteln. Das ist würdelos. Von einer solchen Abhängigkeit sollten Sie sich ganz schnell trennen. **Mit Geld lässt sich Beziehung nicht erkaufen** und auch nicht zusammenhalten.

Mit der Zeit kann ein **Job** durchaus abhängig machen, etwa dann, wenn die Firma Sie **nicht** mehr **fortbildet**. Sie hält Sie bewusst klein, um Sie nicht für andere Konkurrenten attraktiv zu machen. Die eigene Firma lässt Sie nicht mehr über den Tellerrand schauen. Sie lernen also nichts mehr hinzu und bleiben nur noch auf der Schmalspur Ihres eigenen Unternehmens. So hat die Firma Sie in der Hand. Selbst wenn Sie kündigen wollten, wer sollte Sie schon nehmen mit Ihrem Schmalspur-Wissen? Firmen bilden gern nur fürs eigene Unternehmen aus. Sie lernen nur an bestimmten Maschinen, einseitige Arbeitsabläufe, so dass Sie gar nicht mehr wissen, was sonst noch in der Arbeitswelt läuft.

Haben Sie sich schon einmal vor Augen gehalten, wie abhängig wir von unserer **Kaufsucht** sind? Den wenigsten Menschen ist das bewusst. Gehen Sie immer mit einem Einkaufszettel in den Supermarkt und halten sich konsequent daran, was Sie wirklich brauchen? Wohl kaum! Sind Sie auch Sonderangebotssüchtig? Besonders alte Menschen neigen dazu, sich die bunten Werbeblättchen intensiv anzuschauen und nach Sonderangeboten zu durchforsten. Dann wird billige Butter gekauft, obwohl man noch zwei Pfund im Kühlschrank hat. Ob Joghurt

oder Möhrensaft, Käse oder Fleisch, es wird gekauft, weil es ein Sonderangebot ist. Und dann setzt man sich durch eine solche wahnwitzige Abhängigkeit so sehr unter Druck, weil die Haltbarkeitsdaten ablaufen. Das Zeug muss ja auch verzehrt werden. Andere Menschen haben täglich nichts anderes zu tun, als den nahen Discounter zu besuchen. Für sie ist das der Kontakt zur Außenwelt. Sie gehen zum Supermarkt spazieren – aus Langeweile – und kaufen einfach so mal ein paar Dinge ein, die ihnen gerade über den Weg laufen. Legen Sie solche schlechten Gewohnheiten und Abhängigkeiten schleunigst ab, denn sie ziehen Ihnen nur das Geld aus der Tasche. Trennen Sie sich von Kaufsucht und Verlegenheitskäufen. Und gleich geht es Ihnen und Ihrer Geldbörse besser.

Wir haben in Deutschland rund **eine Million spielsüchtige Menschen**. Viele von ihnen sind bereits für zahlreiche Spielhallen gesperrt. Aber man kann ja heutzutage auch im Online-Casino sein Geld verlieren. Sucht hat etwas Zwanghaftes, wie wir oben bereits gehört haben. Diese Abhängigkeit zieht Ihnen aber das Geld aus der Tasche und buchstäblich das letzte Hemd aus. Spielsucht ist gefährlich. Wenn Sie sich nicht rechtzeitig von dieser Abhängigkeit trennen, verlieren Sie Haus und Hof. Alleine werden Sie es nicht schaffen. Sie brauchen einen Therapeuten, der mit Ihnen gemeinsam den Weg aus der Spielsucht findet. Oft liegen solche Menschen bereits am Boden, haben keine Wohnung mehr und leben von der Sozialhilfe. Dann kommt ein weiteres Problem hinzu, sie nämlich wieder auf die Beine zu stellen. Neben der Trennung von der Abhängigkeit Spielsucht muss auch noch ein gesundes zukunftsfähiges Fundament fürs Weiterleben gefunden werden.

Sie haben oben schon gelesen, dass man sich von **Drogen** aller Art trennen muss, um wieder glücklich zu leben. Drogen sind eine fatale



Abhängigkeit. Süchtige haben kaum die Kraft, da allein wieder rauszukommen. Die Abhängigkeit von Drogen ruiniert einen finanziell und gesundheitlich. Man muss sich nur einmal Menschen nach fünf Jahren Drogenabhängigkeit anschauen. Da ist der ungepflegte Gesamteindruck noch das geringste Übel. Aber solche Menschen altern auch doppelt so schnell wie normale Mitbürger. Tun Sie also etwas gegen Ihren eigenen Zerfall, trennen Sie sich schnell von der Abhängigkeit Drogen – auch von Nikotin, Tabletten, Anabolika, Alkohol.

Ob **fettleibig** oder **magersüchtig**, beides kann durch ein besseres Essverhalten in den Griff bekommen werden. Machen wir uns doch nicht abhängig von gutem Essen oder von dem Wahn, dünner als die anderen sein zu wollen. Solche Abhängigkeiten sind dummes Zeug. Jeder weiß, dass wir uns gesund ernähren müssen, dass wir uns nicht mit Burger und Torten vollstopfen dürfen. Manche Dinge sind zwar auch genetisch bedingt, aber wir können bis zu einem gewissen Grad auch dagegen arbeiten. Wer von seinen Eltern schon eine gewisse Korpulenz mitbekommen hat, darf sich nicht in diese Abhängigkeit begeben und sagen: „Ich kann daran sowieso nichts ändern!“ Das ist eine falsche Einstellung. Gerade der muss einfach beim Essen etwas mehr aufpassen. Und wer meint, einem alten Twiggy-Ideal nacheifern zu müssen, auch wenn die Mode Mager-Models im Moment für „in“ vorgibt, der sollte sich in eine solche Abhängigkeit nicht begeben. Trennen Sie sich davon, denn es schadet nur Ihnen Gesundheit. Sie leben besser und glücklicher mit ein paar Pfunden mehr auf den Rippen. Es gibt auch schicke Mode für Mollige. Und: Jeder Mensch ist verschieden, eben ein Individuum. Da gibt es Magere und Mollige, und dazwischen ist ganz viel Platz für gesunde Ernährung, für Maßhalten,

für richtiges, ausgewogenes Essen. Trennen Sie sich also von Ihren wahnhaften Abhängigkeiten bezüglich Essen.

Die **Abhängigkeit vom Handy** ist schon krass. Gerade bei jungen Leuten ist es mittlerweile so auffällig, dass es schon nervt. Ob im Bus oder Zug, Kaufhaus oder beim Bäcker, über klingelt es und wird gesimst. Kürzlich eine junge Frau im Zug, auf dem Boden sitzend, weil er überfüllt war. So schnell wie sie die Tasten drückte und Messages versandte, konnte ich gar nicht schauen. Der Daumen rauschte von Taste zu Taste. Mein Gedanke dabei war komisch: Die Frau muss doch mittlerweile Schwielen an Ihrem Daumen haben und vielleicht kurz vor einer Sehnenscheiden-Entzündung stehen. Trennen Sie sich von dieser schlechten Gewohnheit und Abhängigkeit. Wollen Sie, dass Ihr Handy Ihr Leben bestimmt? Früher sind die Menschen doch auch ohne ausgekommen. Machen Sie sich nicht zum Knecht der modernen Kommunikationsmittel. Entscheiden Sie bewusst für sich, wann die Ruhe vom Gerät haben, es ausschalten oder Sie ungestört arbeiten wollen. Und überlegen Sie einmal ganz genau, wie viel unnützes Zeug täglich über Ihr Smartphone rauscht. Das ist alles geraubte Zeit, die Sie anderswo sinnvoller einsetzen könnten. Hier ist Trennung im Sinne von Zeitvorgaben angesagt. Sie sollen sich ja nicht von Ihrem Mobilfunkgerät ganz trennen. Nein, es geht nur um eine verträgliche Nutzung. Sie werden sehen: Sie fühlen sich gleich besser, und denken Sie nicht ständig daran, wer könnte mich jetzt gerade erreichen wollen? Der wird Sie dann auch noch ein paar Stunden später bekommen.

Genauso ist es mit **Laptop, Computer** und **Internet**. Wie abhängig sind wir bereits geworden. Wir befinden uns doch in einem Multi-

Tasking-Rausch: Wir lesen unsere Emails, gleichzeitig Skypen wir mit Geschäftspartnern, chatten mit Freunden und beantworten eine SMS auf unserem Handy. Wo sind wir denn eigentlich wirklich noch? Wissen wir überhaupt noch, was wir wem sagen oder was wir mit wem vereinbart haben? Die moderne Kommunikationswelt ist so flüchtig geworden. Es ist heutzutage so einfach, nicht mehr zu antworten, Freundschaften, ja Beziehungen per SMS anonym und feige aufzukündigen. Wollen Sie so weiterleben, in dieser Art von Abhängigkeit, ohne persönliche Note und echte Freunde? Trennen Sie sich also von der Flüchtigkeit dieses Lebens. Fangen Sie wieder an, bewusster zu leben. Was meinen Sie, wie Sie das befreit! Sie gewinnen vor allem Zeit, denn manche sind ja schon süchtig nach Internet und **Computerspiele**. Stundenlang sitzen sie vor dem Bildschirm in verkraampfter Körperhaltung und fixieren ihre Augen auf den hellen Bildschirm. Beides ist nicht gut. Trennen Sie sich und richten feste, kontrollierte Zeiten ein. Dazu gehört Disziplin, die Sie sich aneignen müssen. Genauso ist es aber auch mit dem Fernsehgerät. Manche zappen sich den ganzen Tag durch alle möglichen Programme und bekommen buchstäblich viereckige Augen. Zu viel des Guten ist eben zu viel. Vermeiden Sie deshalb die Abhängigkeit von der Flimmerkiste. Das tut auch Ihren Augen nicht gut. Trennen Sie sich also von zu viel Glotze und unternehmen stattdessen einen Spaziergang, gehen ins Schwimmbad oder kochen mal was Tolles.

**Kreditkarten** sind prima – so lange sie einem in „Notsituationen“ helfen. Werden Sie aber zum bestimmenden Begleiter unseres täglichen Lebens, dann ist etwas nicht in Ordnung und aus dem Gleichgewicht geraten. Denn irgendwann heißt es: „Ihr Limit ist erreicht!“ Und das klingt dann gar nicht gut. Denn das Kreditkarten-Unternehmen will erst mal sein Geld zurück - und obendrein noch sehr viel Geld für Zinsen. Machen Sie sich also nicht zum Knecht Ihres

Plastikgeldes. Spätestens wenn die Kreditkarte nicht mehr eingesetzt werden kann, sind Sie in der Abhängigkeits-Falle. Befreien Sie sich daraus nachhaltig, indem Sie die Karte beiseitelegen. Sie soll Ihnen ja in Notfällen helfen, wenn Sie nicht genug Bares dabei haben. Aber sie ist kein Kreditsatz, den Sie ständig mit sich rumschleppen. Trennen Sie sich von der Abhängigkeit Ihrer Kreditkarte(n). Sie leben damit besser und leichter.

Die Liste ließe sich hier noch beliebig fortsetzen. Jeder hat seine eigenen Abhängigkeiten, die er am besten mal erforscht: Abhängigkeiten auch von Ritualen, Aberglauben, Sprech- und Bewegungsart, Geschmack und so weiter. Man könnte Abhängigkeiten auch mit Macken beschreiben. Da werden Sie für sich vielleicht eher etwas finden

## **Trennung – aber richtig**

Natürlich muss man bei dem Thema Trennung auch darüber reden, es richtig zu machen. Denn viele trennen sich einfach nur halbherzig, weil sie entweder noch am Alten, am Partner hängen oder einfach (noch) nicht fähig zur Trennung sind. Einen anderen Fehler machen die, die noch nicht ganz aus der einen Beziehung raus sind und schon in einer neuen hängen. Das geht in der Regel nicht gut. Warum? Man vergleicht einerseits den Neuen mit dem Alten – oder die Neue mit der Alten.

Andererseits hängt man emotional noch in der alten Beziehung, ist deshalb nicht fähig, etwas Neues aufzubauen, sich darauf voll einzulassen. Diesen Fehler machen sehr viele. Psychologen vor allem raten dazu, erst einen kompletten Abschied in allen Phasen hinzulegen. Dazu gehören auch Schmerz und Trauer. Am besten wird das deutlich, wenn ein naher Verwandter gestorben ist. Trauerarbeit und -bewältigung sind wichtige Themen. Es dauert bei dem einen oder anderen mehr oder weniger lang. Aber erst, wenn man alle Phasen durchlaufen und endgültig seinen Abschied genommen hat, Frieden mit seiner Seele geschlossen hat, dann darf man und kann man sich Neuem zuwenden. Dann gelingt es auch, sich wieder etwas Neues aufzubauen und Bindungen einzugehen, ohne zu vergleichen. Deshalb ist eine echte Trennung auch so wichtig. Es muss komplett abgeschlossen werden, um die Fähigkeit wiederzuerlangen, neue Bindungen aufzubauen, die auch Bestand haben.

Zur richtigen Trennung gehören Tränen, Wut, Verzweiflung, Erinnerung, Trauer – ja so mancher muss erst einmal lernen, richtige Trauerarbeit zuzulassen und eventuell damit auch in eine Psychotherapie gehen. Es gibt Menschen, die brauchen dafür professionelle Hilfe. Sie bemerken gar nicht das eigentliche Problem

und wundern sich, warum es ihnen schlecht geht, sie sich übergeben müssen, von Schlaflosigkeit gepeinigt werden. Erst Therapeuten bringen sie auf den richtigen Weg und arbeiten dann gemeinsam mit den Patienten an der Trauerbewältigung. Abschied nehmen, sich trennen, damit es einem wieder besser geht, das alles will erst mal gelernt sein.

## **Trenn-Management zur Befreiung**

Ein richtiges Trenn-Management soll Ihnen dabei helfen, sich richtig zu trennen und danach wieder glücklich zu werden. Bereiten Sie sich also gut darauf vor, wie Sie sich befreien und von wem.

Die nachfolgenden Empfehlungen bauen aufeinander auf und berücksichtigen, dass man mit aufsteigender Intensität an die Trennung rangeht. Manchmal empfiehlt es sich auch, in noch kleineren Schritten oder gar in größeren Schritten Richtung Trennung zu gehen.

Es kann durchaus passieren, dass man mit einem Mal mehr **Bindungen verliert**, als einem lieb ist. Sie können damit noch nicht umgehen. Die Gefahr besteht, dass man in eine **innere Orientierungslosigkeit** rutscht. Sie empfinden dann **Selbstzweifel** und **Leere**.

Sie können damit anfangen, sich entweder erst einmal nur von einer ganz bestimmten Bindung zu lösen oder aber auch sich gleich von

allem abzuweichen, was Sie belastet und stresst. „Tabula rasa“ nennt man das, den radikalen Schnitt, alles auf einmal. Das kann nicht jeder, aber manchmal kann es sehr heilsam sein. Es muss jeder für sich ausprobieren. Allgemein gültige Regeln kann man hier nicht erlassen.

Es ist zwar immer erstrebenswert, sich am Ende von allen Bindungen, die einen belasten, zu trennen. Denn nur so sind Sie innerlich wirklich frei. Es kann aber für den Anfang auch schwer zu verarbeiten sein. Deshalb der **Rat: Trennen** Sie sich erst einmal **von einer einzigen Bindung**, und zwar von der, die Sie am meisten belastet.

**Analysieren** Sie schnell, was Ihr Hauptproblem ist und sofort bearbeitet werden muss. Wo ist die Trennung also zu allererst angesagt?

Im Beruf, denn der gefährdet alles. Den Stress im Sportclub können Sie ebenso vergessen wie die Unstimmigkeiten in der Ehe. Das kann später angegangen werden.

Also packen Sie sich das Problem Job: Reden Sie Klartext mit Ihrem Chef: Was ist mit der Firma los, wie sicher sind die Zahlen, überleben wir? Bekommen Sie da keine klare Antwort, gibt es zahlreiche Wirtschaftsauskunfteien wie Schufa oder Creditreform. Fordern Sie eine Auskunft über Ihre Firma an und schauen quasi in die Bücher: Wie steht es um meinen Arbeitgeber? Das machen übrigens alle Manager, bevor sie eine neue Stelle antreten. Sie vergewissern sich erst einmal, wie stabil ein Unternehmen ist, wie es aufgestellt ist. Sie wollen ja schließlich nicht gleich mit dem neuen Unternehmen in die Insolvenz gehen.

Reden Sie aber mit Ihrem Chef vor allem über die atmosphärischen Störungen am Arbeitsplatz, über Kollegen-Intrigen oder Mobbing. Ist

da etwas zu ändern? Kann man für die Zukunft Besserung erwarten? Erkennen Sie, dass es keinen Sinn macht, um den Job weiter zu kämpfen, dann planen Sie Ihren Abgang. Um die Zeit bis zur Kündigung ohne größere Blessuren zu überstehen, sprechen Sie Ihrem Chef gegenüber durchaus eine deutliche Warnung aus: Wenn Intrigen und Mobbing gegen mich nicht umgehend aufhören, schalte ich den Betriebsrat ein oder Klage auf Entschädigung wegen Diskriminierung.

So gewinnen Sie Zeit, in Ruhe etwas vergleichbar Neues zu finden. Beantragen Sie ein qualifiziertes Zwischenzeugnis, mit dem Sie sich anderswo gut bewerben können. Es ist immer am besten, in Gesprächen offen mit Problemen am alten Arbeitsplatz umzugehen. Man weiß nicht, ob beide Firmen nicht gute Kontakte untereinander pflegen und sich austauschen. Wenn solche Probleme am alten Arbeitsplatz dann nachträglich herauskommen, ist das nicht gut für den Neustart. Suchen Sie sich einen neuen Arbeitsplatz wohl überlegt aus, denn es muss ja passen und soll jahrelang halten. Haben Sie dabei um Gottes Willen nicht alle Ihre anderen Probleme im Kopf. Jetzt geht es erst einmal nur um den Job, nur um die Trennung von dem einen Problem.

**Beispiel:** Nehmen wir einmal an, es handelt sich um eine junge Familie mit zwei kleinen Kindern. Der Vater ist Alleinverdiener in einem gut bezahlten Management-Job. Nun kriselt es in der Beziehung, und am Arbeitsplatz herrscht auch ein rauer Ton. Die Firma steht möglicherweise vor dem Konkurs. Dazu kommen noch ein paar Kleinigkeiten wie Stress im Sportverein, der ausbleibende Bonus, mit dem sonst die Jahreshypothek fürs Haus bezahlt wurde. Sie haben nun auch noch ein finanzielles Problem.



**Welche Baustelle** packen Sie also **zuerst** an? Gehen Sie ausnahmsweise einmal logisch vor, also mit Ihrem Verstand.

Das Beziehungsproblem wird man ja noch etwas unter der Decke halten und managen können. Man geht sich aus dem Weg oder reißt sich halt für eine Zeitlang zusammen. Die Probleme im Sportverein sitzen Sie erst mal aus. Über die Finanzen verhandeln Sie mit Ihrer Bank, lösen Sparverträge auf oder pumpen sich Überbrückungsgeld von Eltern, Freunden oder Verwandten.

Sie merken, was Ihr **Hauptproblem** ist? Ja, richtig: **der Job**. Denn ist die Berufs-Perspektive wieder erfolgreich neu justiert, lassen sich auch die offenen Fragen in der Beziehung klären. Klartext: Trennen Sie sich erst geordnet vom ungeliebten Arbeitsplatz und tauschen den gegen einen neuen mit mehr Chancen und vielleicht mit einer satten Gehaltserhöhung ein. Danach trennen Sie sich vernünftig von Ihrem nervigen Partner. Und dann erst treten Sie aus Ihrem Sportverein aus, mit dem Sie sowieso nur Stress haben. Und schon sind Sie wieder wie neugeboren, blühen auf und gewinnen buchstäblich Ihre volle Lebensqualität wieder zurück. So gelangt man auf die Überholspur des Lebens.

Aber das **Hauptproblem** kann genauso gut ein **akutes Finanzproblem** sein wie auch ein ernsthaftes **Beziehungsproblem**. Es kommt immer auf den individuellen Einzelfall an. Jeder Mensch wird sich von anderen Dingen trennen müssen, um wieder frei zu sein.

Was auch immer das wirkliche Problem ist: Gehen Sie professionell damit um.

Wenn die **Beziehung** das wahre Problem ist, dann analysieren Sie erst einmal, was falsch gelaufen ist. Sie haben sich doch vor Jahren

kennen- und schätzen gelernt. Was hat sich denn so stark verändert, dass Sie sich jetzt trennen wollen? Was sind die Ursachen? Vielleicht liegen sie sogar in Ihrem eigenen Verhalten oder in Ihrer Person. Denn erst wenn Sie genau wissen, warum Sie sich trennen wollen oder müssen, können Sie sie auch echt vollziehen – und machen auf jeden Fall den gleichen Fehler nicht mehr wieder.

Du brauchst eine **innere Bereitschaft zur Trennung**. Manchmal schleppt man sich buchstäblich keifend durchs Leben, hat aber dabei an Trennung noch nie wirklich ernsthaft nachgedacht. Das muss also einem erst einmal bewusst werden. Hallo, was läuft hier eigentlich ab? Sind wir nicht längst schon auf Trennung programmiert, halten aber nur noch wegen der Kinder krampfhaft aneinander fest? Diese Frage müssen Sie sich stellen. Was ist besser: Jahrelang weiterstreiten oder trennen? Streit kann für alle, auch f und gerade für die Kinder zur Belastung werden. Streit kann auch mit der Zeit eskalieren. So manches Familiendrama mit tödlichem Ausgang hätte vermieden werden können, wenn sich Beteiligten früher getrennt oder überhaupt getrennt hätten. Manchmal ist die Trennung dann auch ein Befreiungsschlag. Oder soll man sich weiter gegenseitig quälen. Der Mensch wird sich ja nicht ändern, wenn man Kompromisse schließt und dennoch weiter zusammenlebt, vielleicht nur, weil die Kinder noch klein sind. Wer einmal fremdgeht, macht es auch ein zweites und drittes Mal. Derjenige wird auch weiterhin den Partner quälen. Also warum dann nicht konsequenterweise gleich die Trennung und saubere Verhältnisse.

Sind **finanzielle Nöte** Ihr Problem, von dem Sie sich trennen möchten? Nun gut, kann man sagen, von Schulden lässt es sich leicht trennen – oder doch nicht? Jagen die Verbindlichkeiten einem nicht ständig hinterher? Steht nicht irgendwann der Gerichtsvollzieher vor der Tür, verfolgen einen nicht die Gläubiger überall hin? Wie trennt es

sich von solcherlei Problemen? Auf jeden Fall nicht, indem man den Kopf in den Sand steckt wie Vogel Strauß, sondern sich den Rechnungen und Schulden stellt.

Irgendwann müssen Sie sich dem stellen. Sortieren Sie also gleich die Mahnbriefe und lassen Sie die nicht ungeöffnet im Schuhkarton liegen. Bringen Sie Ordnung in Ihre Finanzen. Verschaffen Sie sich stets einen Überblick. Nur so befreien Sie sich geordnet auch von Ihren finanziellen Problemen. Und Sie werden sehen, wenn Sie das geklärt haben, lebt es sich besser, angstfreier. Nachdem Sie sich dem Problem gestellt haben, entwickeln Sie **Strategien**, aus den finanziellen Nöten wieder rauszukommen. Sie Gehen zur Schuldenberatung und versuchen, von Ihren Schulden und offenen Rechnungen wieder runterzukommen. Manchmal muss man den Schnitt über eine **Privatinsolvenz** machen, um dann am Ende schuldenfrei zu sein wieder besser leben zu können, nämlich indem man noch einmal von vorne beginnen darf.

Zum Trenn-Management kann es auch ganz einfach gehören, wenn man sich von seiner **schlechten Gesundheit trennt**. Schlechte Gesundheit steht vielleicht für schlechte Ernährung, für schlechte Vorsorge oder für Krankheit. Auch hier zunächst die Analyse: Was ist es, was fehlt mir genau? Erst wenn der Arzt mir genau die Diagnose mitgeteilt hat, kann ich damit anfangen, mich von ungesundem Essen, von einem insgesamt ungesunden Lebenswandel (Alkohol, Drogen, Nikotin) zu trenne. Geht's mir gesundheitlich wieder besser, bin ich auch glücklicher und genieße das Leben mit tiefen Zügen.

Das Trennungs-Management setzt immer zuerst auf die **Analyse**. Denn ohne die trifft man womöglich die falsche Entscheidung und trennt sich verkehrt. Das wäre fatal. Verkehrt ist es auch, gleich mit einem ganzen Blumenstrauß von Problemen zu beginnen. Das überfordert jeden. Man muss auch hier die **Schritt-für-Schritt-Methode** beherzigen.

Übernehmen Sie sich nicht gleich. Was lange alles in Ihrem Leben bisher schief gelaufen ist, kann nicht in einem Befreiungsschlag geändert werden. Trennen Sie sich also schrittweise von Ihren Problemen. Sonst muten Sie sich zu viel zu und erreichen gar nichts. Erst wenn ein Problem völlig aufgelöst ist, kann man sich dem nächsten zuwenden. Mit der Zeit, wenn man Erfahrung gesammelt hat, kann man versuchen, gleich mehrere Probleme gleichzeitig anzugehen. Manchmal liegen Dinge, von denen man sich trennen will oder muss, nah beisammen. Dann bietet es sich an, dass man gleich mehrere beim Schopfe packt.

**„Ich möchte völlig frei von diesem Problem sein“** – erst wenn Sie diesen starken Willen in sich spüren, sind Sie auch in der Lage, sich zu trennen und danach wieder glücklich zu sein. Man sagt auch: Problembewältigung durch „Learning by doing“. Das heißt nichts anderes, als sich bewusst mit dem Problem so lange selbst zu konfrontieren, bis man seine Lösung geschafft hat. Nicht ausweichen und aus Bequemlichkeitsgründen vorzeitig aufgeben. Hat man nämlich das erste Problem erfolgreich bewältigt, stachelt das an, sich auch von anderem Ballast zu befreien. Wie allen Dingen im Leben muss man sich in kleinen, überschaubaren Schritten vorarbeiten. Nimmt man sich gleich auf einmal zu viel vor, scheitert man. Viele machen auch den Fehler, nur den Berg der vielen Probleme zu sehen und erst gar nicht anzufangen. Diese oben schon beschriebene „Schritt-für-Schritt-Technik“ hat sich bewährt. Das Ziel kann man nur in Einzel-Etappen erreichen. Und belohnen Sie sich auch für kleine Erfolge selbst. Jede erfolgreiche Trennung verdient eine extra Belohnung, zum Beispiel mit einem Kino-Besuch oder einem neuen T-Shirt.

Verstehen Sie die eigenen **Bedürfnisse** und finden Sie heraus, was Ihnen persönlich **guttut**. Der eine braucht ein paar Stunden Ruhe für sich allein, ein anderer wiederum sucht Action im Kreis von Freunden. Der eine liest gerne ein Buch, der andere lässt sich lieber einmal von schöner Musik erfreuen. Ob Konzert oder Theater, Fitnessstudio oder Wellnessoase, jeder ist anders gestrickt. Um Sie herum liegt so viel Müll, den Sie endlich mal beiseite räumen müssen. Trennen Sie sich also von so genannten **Bedürfnissen**, die Ihnen andere **eingeredet** haben oder die Sie vielleicht aus Anstand und Bequemlichkeit beibehalten. Es wird uns so viel eingeredet, was angeblich gut für uns sein soll. Dabei quälen wir uns nur herum. Viele Dinge im Leben wollen wir doch eigentlich gar nicht, halten aber aus falsch verstandener **Rücksichtnahme** daran fest. Auf wen müssen wir schon Rücksicht nehmen?

## Schlusswort

Es ist einfacher gesagt als getan. Trennung hat auch etwas Schmerzhaftes an sich. Lieb gewordene Gewohnheiten, selbst wenn sie mit der Zeit noch so lästig geworden sind, lassen sich nicht so leicht ablegen wie eine Jacke. Trennung erfordert Mut, aber sie befreit. Deshalb überlegen Sie sich das vorher ganz genau. Treffen Sie eine wohl abgewogene Entscheidung. Bereiten Sie das systematisch vor, aber dann vollziehen Sie es auch. Trennung ist nicht einfach mal so gesagt „Ja, ich trenne mich jetzt von Dir!“ Aber mit dem Gedanken im Hinterkopf, dass Sie dabei auch ganz viel gewinnen, sollte es Ihnen leichter fallen. Denken Sie nur mal daran, wie gewaltig Sie damit Ihre Lebensqualität verbessern können, wie glücklich Sie danach sind. Es lohnt sich also schon.

Sie müssen **Trennung** auch **nicht** immer **alleine** machen. Fragen Sie eine gute Freundin um Rat oder bitten Ihren besten Freund, das Thema mal gemeinsam zu diskutieren. Oft ergeben sich aus unterschiedlichen Blick- und Denkrichtungen erstaunliche Alternativ-Lösungen. Blickt jemand aus der Ferne auf Ihr Problem, sieht er es aus einem ganz anderen Blickwinkel. Manchmal haben wir ja Scheuklappen auf und sehen die einfachen Lösungen links und rechts gar nicht mehr. Man muss auch bei Trennung manchmal um die Ecke gehen und denken, um zu kreativen Lösungen zu kommen. Der Weg geht nicht immer nur geradeaus.

Trennung ist also gar nicht so einfach, wie Sie sehen. Aber mit diesem eBook haben Sie nun sehr nützliche Hilfen an die Hand bekommen´,

um sich selbst durch Trennung zu befreien und danach wieder viel erfüllter und glücklicher zu leben. Verschaffen Sie sich also durch Trennung auch mehr Lebensqualität.

Viel Erfolg!