



DR. ANNETTE OSCHMANN
Mediatorin & Coach

WO STEHEN SIE?

10 MINUTEN FÜR MEHR INNERE KLARHEIT
BEI TRENNUNG ODER SCHEIDUNG

Dr. Annette Oschmann

Zertifizierte Coach für Conscious Uncoupling | Mediatorin



DR. ANNETTE OSCHMANN

Mediatorin & Coach

Scheidung, Trennung, Ihr Partner hat Sie verlassen, Sie haben sich von Ihrem Partner getrennt.

Ihre Welt steht Kopf, es tut so furchtbar weh. Ich fühle mit Ihnen und stehe Ihnen zur Seite:

Versuchen Sie Klarheit im Inneren für sich selbst zu gewinnen.

WO STEHEN SIE GERADE PERSÖNLICH? ES GEHT NUR UM SIE!

Ziehen Sie sich für einige Minuten an einen ruhigen Ort zurück. Machen Sie es sich so gemütlich, wie es Ihnen gerade möglich ist, eine Decke, eine Tasse Tee, eine schöne Kerze, sanfte Musik. Handy aus, Tür zu. Halten Sie inne und stellen Sie sich die folgenden Fragen. Wenn Sie wollen, machen Sie sich Notizen, das hilft, den Geist zu klären.

FRAGEN:

- Horchen Sie in sich hinein: Wie geht es Ihnen? Fühlen Sie etwas? Was fühlen Sie? Gefühle benennen heißt Gefühle lindern.
- Wie gut kümmern Sie sich zur Zeit um sich selbst? Oft höre ich »Gar nicht«. Das ist im Moment absolut verständlich. Aber fangen Sie an mit Kleinigkeiten: ein kurzer Spaziergang, ein Strauß Blumen, ein frischer Tee. Es geht um Sie!
- Worauf sind Sie für sich/bei sich besonders stolz? Ich weiß, dass es da eine Menge gibt, fangen Sie an, denken Sie nach, trauen Sie sich. Gerade jetzt.
- Haben Sie eine Idee, wie Ihre Zukunft aussehen könnte? Stehen Veränderungen an im Lebensumfeld? Und horchen Sie wieder in sich hinein: Gibt es etwas, was Sie noch nie gemacht haben, aber immer schon mal machen wollten? Ich weiß, das ist schwer, aber sehr wirksam.



DR. ANNETTE OSCHMANN

Mediatorin & Coach

- Haben Sie Kinder? Machen Sie sich Sorgen, dass die Kinder unter der Scheidung leiden könnten?
Versuchen Sie in einem allerersten Schritt, Ihren Kindern ein liebevoller und stabiler Elternteil zu bleiben und beziehen Sie die Kinder nicht in Ihre Auseinandersetzung ein.
Ich weiß, auch das ist schwierig. Aber ich weiß auch, dass Ihnen das Wohl Ihrer Kinder über alles geht.
- Sind Sie berufstätig oder nicht? Müssen Sie etwas ändern? Haben Sie schon eine Idee, wie Sie das angehen werden?
- Wie ist die Kommunikation mit Ihrem ehemaligen Partner? Können Sie miteinander reden oder ist das zu schmerzhaft? Hat Ihr Partner Angewohnheiten, die es Ihnen unmöglich machen, mit ihm zu reden, z.B. verdreht er alles, was Sie sagen, hat er Sie hintergangen? Oder ist Ihre Kommunikation sachlich und lösungsbezogen? Das ist ein ganz wesentlicher Punkt, wenn es darum geht zu überlegen, auf welchem Weg es weitergehen könnte.
- Wenn Sie jetzt kein Ehepartner mehr sind, wissen Sie, wo Sie im Leben stehen?
Oder haben Sie sich über die letzten Jahre unbemerkt verloren? Sorgen Sie sich nicht, es gibt sehr heilsame Wege, sich wieder- und neu zu entdecken. Gerade jetzt.
- Wie ist Ihr soziales Umfeld? Haben Sie Freunde, Familie, eine Gemeinde, bei denen Sie Unterstützung finden?

Notieren Sie alles ganz in Ruhe.





DR. ANNETTE OSCHMANN

Mediatorin & Coach

CHECKLISTE CONSCIOUS UNCOUPLING COACHING / EINZEL-COACHING FÜR BEWUSSTE TRENNUNG

Das Einzel-Coaching für bewusste Trennung ist bei jeder Scheidung oder Trennung eine gute und wohltuende Begleitung. Dieses Einzel-Coaching kommt für Sie in Betracht, wenn:

- Sie und Ihr Partner völlig zerstritten sind, die Trennung äußerst schmerzhaft ist und Sie sich fragen, wie Sie in all' das hineingeraten sind,
- Sie und Ihr Partner noch gut miteinander umgehen können, aber Sie sich dennoch fragen, warum Sie in Ihrer Partnerschaft irgendwann den falschen Abzweig genommen haben,
- Sie daran glauben, dass nach Ihrer beendeten Partnerschaft die Liebe noch möglich ist, Sie aber alte, selbstschädigende Verhaltensmuster ablegen wollen,
- Ihre Partnerschaften immer wieder scheitern, ohne dass Sie genau wissen warum,
- Sie immer wieder an den »Falschen« geraten,
- Sie schon länger getrennt sind, aber keinen neuen Partner finden, denn irgendetwas stimmt immer nicht,
- Sie wegen der Trennung an der Liebe zweifeln und sagen »Nie mehr«,
- Sie bereit sind, über sich selbst und Ihre Rolle in der Partnerschaft nachzudenken,
- Sie sich nach der Trennung eine nährnde Partnerschaft wünschen, in der Ihr neuer Partner Ihre Wünsche und Bedürfnisse respektiert und umgekehrt.

CHECKLISTE MEDIATION

Eine Mediation kommt für Sie in Betracht, wenn:

- Sie beide den Willen zu einer konstruktiven, zeit- und kostensparenden Trennungsbewältigung haben,
- Sie und Ihr Partner sich immer noch gut verstehen, jedoch auseinander gelebt haben,
- Sie Kinder haben und vielleicht sogar konkrete Vorstellungen haben, wie Sie das Sorge- und Umgangsrecht teilen wollen,
- Sie zwar zerstritten sind, aber beide den grundsätzlichen Willen haben, es mit Blick auf eine lebbare Zukunft mit einer kooperativen Konfliktlösung zu versuchen.



DR. ANNETTE OSCHMANN
Mediatorin & Coach

HEILEN SIE IHR HERZ!

Es ist gut, eine Begleitung zu haben, der es nur um Sie geht, Ihr Wohlergehen, Ihr Wohlbefinden, Ihre Entwicklung, Ihren Neuanfang. Ihr Herz. Eine Begleitung, die Ihnen den Raum gibt, Sie selbst zu sein und sich gleichzeitig neu auszurichten. Die Ihnen hilft, Ihre eigenen, ganz persönlichen Antworten auf die Fragen dort oben zu finden. Und noch viel mehr: Wir identifizieren Verhaltensmuster, die Sie in partnerschaftlichen Beziehungen blockieren und verändern diese Muster zu Ihrem Wohl.

Ich weiß, wie aufwühlend diese Zeit für Sie ist.
Aber es gibt Lösungen. Nehmen Sie gerne mit mir
Kontakt auf für ein erstes Orientierungsgespräch.
Ich helfe Ihnen mit viel Herz und Verständnis.

Ich freue mich auf Sie!
Ihre Annette Oschmann

Tel. 0151 . 70118817 . info@annette-oschmann.de
www.annette-oschmann.de



* Meine Arbeit baut auf Offenheit und Fairness auf. Deshalb möchte ich auf Folgendes hinweisen:
Das Conscious Uncoupling Coaching ist keine Therapie. Ich arbeite nur mit psychisch gesunden Menschen.
Menschen mit krankhaften Störungen, Süchten oder Suizidgedanken benötigen medizinische Betreuung.

Das Gleiche gilt für Gewalt – und Missbrauchserfahrungen in Ehe oder Partnerschaft. Sollten Sie das erleben oder erlebt haben, brauchen Sie wahrscheinlich medizinische, psychologische, anwaltliche und/oder polizeiliche Betreuung; Frauenberatungen, Frauenhäuser oder das bundesweite Hilfetelefon können ein erster Anlaufpunkt sein.