

Es ist okay, sich helfen zu lassen



Die promovierte Juristin und Coach Annette Oschmann hilft dabei, mit Trennungen bewusster umzugehen und eine neue, mutige Vision für das eigene Leben zu entwickeln.

Eine Trennung ist eine große Lebenskrise. In dieser Situation stürmen so viele Fragen auf dich ein. Wie treffe ich die richtigen Entscheidungen? Was bringt mich gut durch diese Krise? Was kann ich verändern, damit mir dasselbe Beziehungschaos nicht immer wieder passiert? Wie kann ich meine Kinder in dieser Phase unterstützen? Und vor allem: Womit soll ich überhaupt anfangen in diesem Durcheinander des Herzens?

Für alle möglichen Situationen rund um Partnerschaft und Familie gibt es Unterstützung durch Beratung oder Therapie, Flirtherfer und Dating Apps. Nur eine

Trennung sollst du allein bewältigen? Genau hier setzt Trennungcoaching an: Es gibt einen Weg durch deine Trennung und du musst ihn nicht alleine gehen. Es ist okay, sich helfen zu lassen!

Das Trennungcoaching zeigt dir einen konkreten roten Faden durch die Trennungszeit zu deinem Wohl. Es fängt dich auf, unterstützt, ordnet das erste Durcheinander, gibt dir eine Richtung und verändert innere Prägungen, mit denen du dich unbewusst in Partnerschaften selbst sabotierst. Denn: Die Zeit heilt nicht alle Wunden. Aber wir können es in unserer vertrauensvollen Zusammenarbeit in einem strukturierten Verfahren

beim Trennungcoaching tun. Mit dem klaren Ziel: Deine innere Kraft und Balance in dieser Ausnahmesituation schnell wieder herzustellen. Das kommt am Ende auch allen anderen für dich wichtigen Menschen zugute, die ebenfalls von deiner Trennung betroffen sind: Deinen Kindern, Eltern, Freunden.

Schritt 1: Es geht um dich!

Im ersten Schritt machen wir eine Bestandsaufnahme: „Wo stehst du?“ „Wo willst du hin?“ Wenn du das noch nicht weißt, finden wir es mit konkreten Übungen und gezielten Fragen heraus.

Das beginnt schon bei der Frage: „Soll ich mich überhaupt trennen?“ und geht weiter über ganz praktische Hinweise, wie du es zum Beispiel deinen Kindern erzählst und wie du sie in der Trennungszeit auffangen kannst.

Und natürlich kümmern wir uns um deine oft widersprüchlichen Gefühle in dieser Zeit: Trennungcoaching zeigt dir, wie du damit gut für dich selbst umgehen kannst, so dass du deinen Kopf und dein Herz wieder für das große Ganze frei bekommst.

Schritt 2: Raus aus der (mentalen) Opferrolle, rein in die Eigenverantwortung

Der/die Andere ist Schuld, oder ...? Trennungcoaching hilft behutsam, auch auf den eigenen Anteil an der Situation zu schauen. So kannst du schnell deine (mentale) Opferrolle verlassen und wieder handlungsfähig werden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass du in Eigenverantwortung dein Leben neu gestalten kannst.

„Die 6 Sitzungen bei Ihnen waren eine irre Stütze. Viele Aha-Momente. Fazit: Ich bin angekommen. In meinem Leben, endlich wieder! Ich darf ich sein in meiner Beziehung, ich darf fliegen und mich verschwenden, ich habe unendliche Energie für die Kinder, die ich vorher fürs Unglücklichsein verbraucht habe.“

(Rosa, 45 Jahre)

Dabei geht es auch um gesunde Grenzen. Viele KlientInnen in meinem Trennungcoaching sind zu Anfang „grenzenlos“ und halten es für selbstverständlich, dass Andere ständig über ihren Kopf hinweg entscheiden. Gesunde Grenzen zu setzen, kann man lernen, gerade in einer Trennung. Das bereichert den gesamten weiteren Lebensweg.

Schritt 3: Verhaltensmuster in Partnerschaften identifizieren und verändern

In eine Partnerschaft bringt jeder unbewusste Verhaltensmuster mit ein. Im Trennungcoaching identifizieren wir sie und verändern sie zu deinem Wohl. Damit du dich in künftigen Partnerschaften nicht weiter selbst sabotierst.

Häufig kommen zum Beispiel KlientInnen ins Coaching, die sich als „harmoniebedürftig“ beschreiben – das klingt sehr positiv, oder? Das beruht aber oft auf inneren Prägungen, die noch aus der Kindheit oder Jugend stammen. Übersetzt heißt „harmoniebedürftig“ deshalb leider meist: Ich trete für meine Wünsche und Bedürfnisse nicht konsequent ein, sondern gehe jedem Konflikt aus dem Weg, Hauptsache es ist alles harmonisch ... auf meine Kosten!

Das verändern wir im Trennungcoaching mit Augenmaß, und zwar ohne dass du deswegen gleich eine „arrogante oder egoistische Zicke“ wirst.

Schritt 4: Wertschätzender Abschluss

Eine Partnerschaft ist ein Lebensabschnitt, den du mit Hilfe des Trennungcoachings wertschätzend abschließen kannst. Du darfst bewusst bewahren, was war, aber auch zuversichtlich in die Zukunft schauen. Dabei hilft es dir, inneres Loslassen zu lernen. Damit deine Gedanken nicht – oft viele wochen-, monate- oder gar jahrelang – immer wieder um deine Trennung kreisen. Wenn ihr gemeinsame Kinder habt, ist es außerdem wichtig, konstruktiv mit der/dem Ex zu kommunizieren. Auch das üben wir. So kannst du euer zukünftiges Miteinander positiv beeinflussen.

„Es ist immer noch einer der größten Zugewinne für mich selbst, das Coaching bei Ihnen gemacht zu haben. Es hat wirklich einiges bewegt in mir. Besonders die Loslösung vom Alten, die Fähigkeit, mein eigenes Leben zu leben, nicht immer aus Rücksicht zu verzichten.“

Renate, 52 Jahre

Schritt 5: Die eigene Vision entwickeln und leben

In der akuten Trennungssituation magst du es oft noch nicht glauben: Dein Leben kann wieder so viel schöner, bunter, lebendiger und erfüllter werden als du dir das in dem Moment vorstellen kannst. Ich weiß, dass am Ende des Tunnels das Licht für dich leuchtet. So wird Trennungcoaching zum Steigbügel in dein neues Leben. Es ermöglicht dir, schnell eine neue eigene, mutige Vision für dein Leben zu entwickeln, in der du (wieder) ganz du selbst sein kannst.

Dr. Annette Oschmann war 2018 die erste praktizierende Coach für Conscious Uncoupling („Bewusste Trennung“) in Deutschland. In ihrer Arbeit als Trennungcoach hat die promovierte Juristin ihre wahre

Berufung gefunden. Annette

Oschmann hat eine erfolgreiche Praxis für Trennungcoaching aufgebaut, in der sie ihre Methoden konsequent und zielgerichtet weiterentwickelt hat. Hierzu

veröffentlicht sie auch regelmäßig Beiträge in überregionalen Medien. Annette Oschmann coacht persönlich und per Videocall. Sie lebt in Essen, ist verheiratet und Mutter dreier Söhne.

www.annette-oschmann.de
dr.annette.oschmann@web.de

