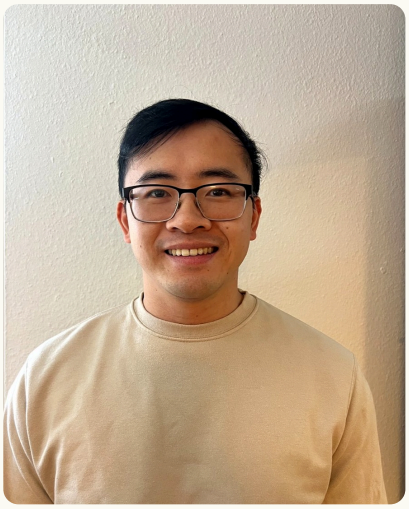
ORIENTIERUNG NACH DER TRENNUNG

Die 5 Phasen, die dein Ex nach einer Trennung **wirklich durchläuft**

Verstehen, was im Inneren deines Ex vorgeht – und was das für deinen eigenen Weg bedeutet.

ÜBER MICH

Ich war selbst an diesem Punkt



„Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn der Boden unter den Füßen wegbricht.“

Vor rund acht Jahren habe ich selbst eine Trennung erlebt, die mich tief geprägt hat. Ich habe mehrere Jahre gebraucht, um sie wirklich zu verarbeiten.

Heute begleite ich Menschen genau durch diese Zeit.

MEINE MISSION

Dich dabei zu begleiten, eine Trennung zu verarbeiten – damit du wieder festen Boden findest und, wenn das dein Wunsch ist, die Tür zu deinem Ex bewusst und mit klarem Kopf wieder öffnen kannst.

AUSBILDUNG & QUALIFIKATION

Beziehungs- & Trennungscoach · ICF-Coach* *(Goldstandard im Coaching)* · Life Coach · Mental Trainer · Traumacoach · Familiensystemischer Coach

** ICF-Coach – aktuell noch in Ausbildung · coachingfederation.org*

Ausgebildet in Wien – staatlich anerkannt

Anders als in Deutschland, wo sich jeder „Coach“ nennen darf, ist die Coaching-Ausbildung in Österreich staatlich geregelt und anerkannt. Du arbeitest mit fundierter, geprüfter Qualifikation.

PHASE I

Erleichterung

DAUER Einige Tage bis mehrere Monate

WAS IN DEINEM EX VORGEHT

Wenn dein Ex sich gerade von dir getrennt hat, fühlt er oder sie sich häufig zunächst erleichtert. Das heißt nicht, dass du ein schlechter Mensch bist – sondern dass in deinem Ex über längere Zeit der Gedanke gewachsen ist, sich trennen zu müssen. Der Schritt selbst nimmt erst einmal Druck.

WORAN DU ES ERKENNST

- Postet, wie gut gerade alles im Leben läuft
- Ist auffällig viel unterwegs und auf Partys
- Wirkt nach außen betont gelöst

WORAUF ES JETZT FÜR DICH ANKOMMT

Gib dieser ersten Welle Raum, ohne sie persönlich zu nehmen. Was du jetzt tust, sollte sich nach dir richten – nicht nach den Reaktionen deines Ex.

PHASE II

Neugierde

DAUER Meist ein bis drei Wochen

WAS IN DEINEM EX VORGEHT

Wer eine Trennung ausspricht, geht oft – bewusst oder unbewusst – davon aus, dass die andere Person hinterherläuft: schreibt, anruft, kämpft. Wenn das ausbleibt, entsteht eine leise Irritation. »Warum meldet er oder sie sich eigentlich nicht?« Genau diese Frage beginnt dein Ex sich zu stellen.

WORAN DU ES ERKENNST

- Schaut sich regelmäßig dein Social Media an
- Postet selbst weniger vom eigenen Spaß
- Beobachtet dich aus der Distanz

WORAUF ES JETZT FÜR DICH ANKOMMT

Dass du dich nicht meldest, ist kein Spiel – es ist gesunder Abstand. Er schützt dich davor, aus Angst zu handeln, und gibt dir Raum, klarer zu werden.

PHASE III

Sorge & Bedenken

DAUER Einige Wochen

WAS IN DEINEM EX VORGEHT

Du hast dich noch immer nicht gemeldet. In deinem Ex tauchen jetzt echte Fragen auf: Datest du schon jemand anderen? Würde es überhaupt noch klappen, falls er oder sie es wollte? Diese Unsicherheit entsteht erst durch den echten, ruhigen Abstand zwischen euch.

WORAN DU ES ERKENNST

- Schaut sich immer öfter deine Stories an
- Postet Dinge, die mit dir zu tun haben
- Sucht indirekt deine Aufmerksamkeit

WORAUF ES JETZT FÜR DICH ANKOMMT

Dein Fokus gehört in dieser Phase nicht zu deinem Ex, sondern zu dir. Je mehr du dich um dein eigenes Wohl kümmerst, desto klarer wirst du in deiner Entscheidung.

PHASE IV

Neubewertung

DAUER Mehrere Wochen bis Monate

WAS IN DEINEM EX VORGEHT

Jetzt beginnt dein Ex zu spüren, dass etwas fehlt. Vielleicht gab es schon Dates mit anderen – und dabei ist aufgefallen, dass bestimmte Eigenschaften von dir den anderen fehlen. Der Gedanke, auf dich zuzugehen, ist da – und mit ihm die Angst, abgewiesen zu werden.

WORAN DU ES ERKENNST

- Fragt Freunde oder Familie, wie es dir geht
- Tippt dir Nachrichten – und löscht sie wieder
- Zeigt sich plötzlich aufmerksamer

WORAUF ES JETZT FÜR DICH ANKOMMT

Wenn dein Ex zaudert, ist das kein Anlass für dich, die Initiative zu übernehmen. Bleib bei dir und deinem Tempo – das trägt längerfristig.

PHASE V

Kontaktaufnahme

DAUER Mehrere Wochen bis Monate

WAS IN DEINEM EX VORGEHT

Nach langem Abwägen fasst dein Ex den Entschluss, sich zu melden. Die Angst vor Zurückweisung ist aber noch da – deshalb wird die erste Nachricht selten direkt sein. Stattdessen kommt etwas Beiläufiges: »Hey, wie geht’s dir?« Ein vorsichtiger erster Schritt, getarnt als Zufall.

WORAN DU ES ERKENNST

- Sehr indirekte, beiläufige Nachrichten
- Scheinbar zufällige Anrufe oder Anlässe
- Sucht einen unverfänglichen Einstieg

WORAUF ES JETZT FÜR DICH ANKOMMT

Wenn dein Ex sich meldet, musst du nichts überstürzen. Nimm dir Zeit zu spüren, was du selbst willst – bevor du antwortest.

BEZIEHUNGSCOACH
Dan

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Lass uns gemeinsam deinen Plan machen

Diese fünf Phasen verlaufen bei vielen Menschen erstaunlich ähnlich – und doch ist *jede Situation ganz individuell.*

In einem kostenlosen 1:1 Erstgespräch schauen wir gemeinsam auf deine Geschichte und entwickeln einen klaren, persönlichen Plan: wie du die Trennung verarbeitest – und, wenn du das möchtest, wie du behutsam wieder auf deinen Ex zugehen kannst.

KOSTENLOS · UNVERBINDLICH · VERTRAULICH

Dein 1:1 Erstgespräch

Ein offenes Gespräch, ganz in deinem Tempo.

Jetzt Termin sichern ›

@beziehungscoach.dan · beziehungscoach.dan@gmail.com

Ich freue mich auf dich.