

M A R I A Z A N G L

TRENNUNG

TRENNUNG AUFARBEITEN,
LEBEN NEU AUSRICHTEN



M A R I A Z A N G L

TRENNUNG

TRENNUNG AUFARBEITEN,
LEBEN NEU AUSRICHTEN



Trennung

Impressum

*©2026 Maria Zangl
Alle Rechte vorbehalten.*

*Herausgeberin: Maria Zangl
Kontakt: Gabriela Thomczyk, Seilerweg 8, 79108
Freiburg*

Deutschland

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung der Herausgeberin unzulässig.

Hinweis zur Nutzung Künstlicher Intelligenz:

Teile des Textes wurden mit Unterstützung von Claude (Anthropic) erstellt und überarbeitet. Das Coverbild wurde mit Unterstützung von ChatGPT (OpenAI) generiert. Die inhaltliche Verantwortung liegt bei der Autorin.

Vorwort

Es trifft dich wie ein Faustschlag ins Gesicht. Dein Partner hat dich verlassen, die Beziehung ist beendet. Von einem Moment auf den anderen wird alles anders, und nichts wird mehr so sein wie früher.

Oft bahnt sich eine Trennung schleichend an. Vielleicht hast du die Zeichen gesehen, aber sie nicht sehen wollen. Oder sie hat dich wirklich aus heiterem Himmel getroffen, ohne jede Vorwarnung. So oder so: Der Schmerz ist real. Die Verwirrung ist real. Und das Gefühl, dass die Welt unter deinen Füßen wegbricht, ist real.

In diesem Ratgeber möchte ich dir Mut machen. Mut, die Trennung anzunehmen, auch wenn das im Moment unmöglich erscheint. Mut, dich wieder aufzurichten. Und Mut, das Leben neu zu gestalten, das vor dir liegt.

Natürlich bist du am Anfang völlig hilflos, wütend, traurig. Dein Herz ist voller Schmerz. Das ist menschlich und völlig in Ordnung. Doch dieser Schmerz muss nicht für immer bleiben. Schritt für Schritt werden wir ihn gemeinsam aufarbeiten, bis du irgendwann an einem Punkt ankommst, den du dir heute vielleicht noch nicht vorstellen kannst: dem Verzeihen. Es ist der letzte, abschließende Schritt auf dem Weg in ein neues Leben.

Ob du bereit bist, diesen Weg aktiv und konstruktiv zu gehen, liegt ganz allein bei dir.

Wie in meinen anderen Ratgebern bin ich auch diesmal durch Geschichten aus meinem Umfeld auf das Thema gestoßen. Eine davon wird uns durch das gesamte Buch begleiten.

Der Einfachheit halber spreche ich durchgehend von „dem Partner“ oder „dem Ex“ – damit sind selbstverständlich alle Geschlechter gemeint.

Ich wünsche dir beim Lesen Klarheit, Mut und den ersten Schritt zurück zu dir selbst.

Maria Zangl