



Trennung

C o a c h i n g
W o r k b o o k



Herzlich Willkommen

Als Rechtsanwältin , Mediatorin und Trennungskoach ist es mein wichtigstes Anliegen, Menschen in dieser herausfordernden Lebensphase zu begleiten.

Trennung und Scheidung betrachte ich als einen Prozess, nicht als ein Scheitern. Für mich lösen sich Familien mit der Trennung nicht auf. Sie bilden sich um.

Und darin verborgen liegen Chancen!

Zahlreiche Möglichkeiten für persönliches Wachstum und Fülle, für ein Leben in Leichtigkeit. Nutze diese Möglichkeiten - für dich.





Über mich

Ich bin Bettina Stock, verheiratet und stolze Mutter eines großartigen Sohnes. Mit jahrelanger Erfahrung als Anwältin im Familienrecht, Mediatorin und Trennungskoach - und mit großer Leidenschaft dafür, Familien bei der Bewältigung herausfordernder Zeiten zu helfen.

Immer wieder habe ich als Anwältin erlebt, dass Paare sich plötzlich wie verfeindete Kriegsparteien benehmen. Da fallen Formulierungen wie „Bombe platzen lassen“ oder „Wir setzen zum Gegenschlag an“. Du kannst mir glauben: Damit ist niemandem geholfen!

Mit dem Trennungskoaching setzt du den Startschuss in eine glücklichere Zukunft.

Ich möchte, deine eigenen Kräfte wecken. Ich möchte, dass du dir vertraust, an dich selbst glaubst. Damit du kraftvoll in dein neues Leben gehen kannst. Frei und unbelastet.

Du darfst mir glauben: Dieser Prozess stärkt dich.

Alles Liebe, Bettina



Akzeptiere deine Gefühle



Trennungen sind niemals leicht, und es ist völlig normal, dass du dich von einer Vielzahl intensiver Gefühle überwältigt fühlst.

Schmerz, Trauer, Wut, Verwirrung und manchmal sogar Erleichterung können dich auf deinem Weg begleiten.

Der Schlüssel zu einem erfolgreichen Neuanfang liegt darin, diese Gefühle anzunehmen und ihnen Raum zu geben, anstatt sie zu verdrängen oder zu ignorieren.

Gefühle sind unser Wegweiser. Bist du glücklich, fühlst du dich gut. Fühlst du Ohnmacht, kommt die Wut. Unser Körper und Geist reagiert auf Veränderungen und Herausforderungen.

Wenn du deine Gefühle unterdrückst, können sie sich auf andere Weise bemerkbar machen, etwa durch körperliche Beschwerden, emotionale Ausbrüche oder sogar Depressionen.

Akzeptiere deine Gefühle ohne Urteil, ohne Bewertung. Nimm sie an, wie sie sind.



Akzeptiere deine Gefühle

Positivitäts Strategien



Es ist wichtig, dich selbst nicht dafür zu verurteilen, wie du dich fühlst. Jede Emotion hat ihre Berechtigung und ist ein Teil deines Heilungsprozesses.

Sag dir selbst, dass es in Ordnung ist, traurig, wütend oder ängstlich zu sein. Akzeptanz ist der erste Schritt zur Heilung.

Heilung braucht Zeit. Erwarte nicht, dass du dich über Nacht besser fühlst.

Gib dir selbst die Erlaubnis, Zeit zu brauchen und erkenne kleine Fortschritte an, die du machst.

Das Annehmen deiner Gefühle ist ein kraftvoller Schritt auf deinem Weg zur Heilung. Es ermöglicht dir, authentisch zu sein und Platz für neue, positive Erfahrungen zu schaffen.

Sei geduldig mit dir selbst und vertraue darauf, dass du auf dem richtigen Weg bist.

Lass uns gemeinsam diesen Weg gehen und deine Gefühle annehmen, um Raum für ein neues, erfülltes Leben zu schaffen.



Du suchst einen sicheren Ort, eine Oase des Verständnisses und der Unterstützung? Nur für Frauen?

Trennung und Scheidung ist eine Lebensphase des persönlichen Wachstums und der Selbstreflexion.

Mir ist es wichtig, dass du den Blick nach vorne richtest. Wie soll deine Zukunft aussehen? Was wünschst du dir? Welche Träume hast du?

Du sollst gestärkt und mit neuem Selbstbewusstsein aus dieser Zeit hervorgehen.

Du verdienst es, in dieser Zeit nicht allein zu sein.
Du verdienst es, Zugang zu den besten Informationen zu haben.
Du verdienst es, in einer Gemeinschaft zu sein, die dich versteht, unterstützt und dir hilft, deinen eigenen Weg zu finden.

Ich freue mich darauf, diesen Weg gemeinsam mit dir zu gehen!
Ich freue mich darauf, dich dabei zu unterstützen, stark, informiert und fokussiert durch diese Zeit zu kommen.



Finde deinen Weg

Deinen eigenen Weg finden

Nach einer Trennung stehst du vor der Herausforderung, dein Leben neu zu ordnen und deinen eigenen Weg zu finden.

Dies betrifft deine emotionale und finanzielle Unabhängigkeit sowie dein neues Leben.

Stell dir vor, du gehst durch diese Herausforderung mit Klarheit und Unterstützung. Du bist nicht allein.

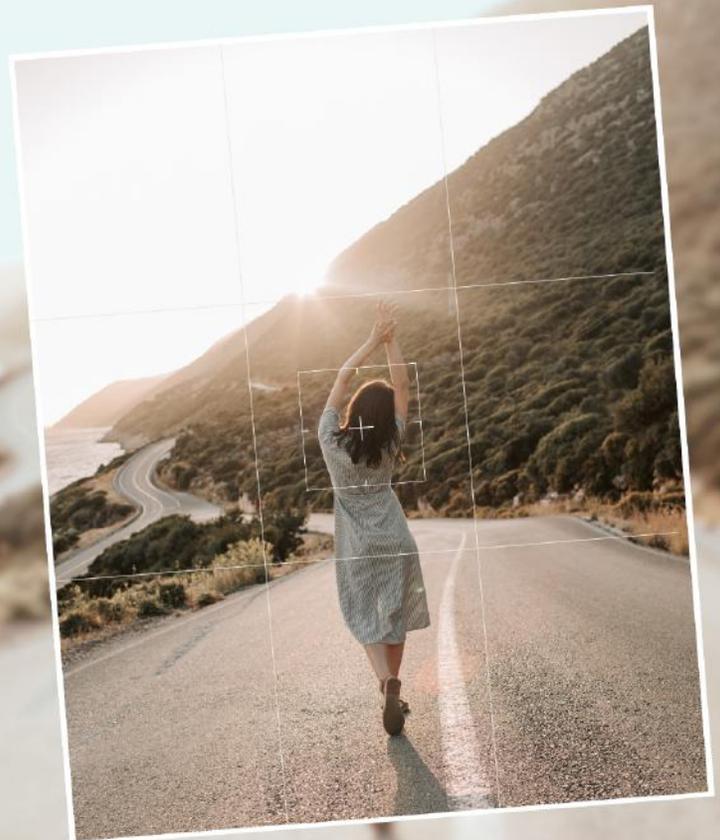
Mit Expertenwissen, emotionalem Support und einer starken Community an deiner Seite wirst du gestärkt und selbstbewusst aus dieser Phase hervorgehen.

Entdecke, wie du durch rechtliche Sicherheit und emotionale Unterstützung deine Zukunft neu gestalten kannst.

Erlebe, wie du deinen eigenen Weg zu Freiheit und Neuanfang finden kannst.

Mit Mut und Zuversicht.

**Jeder Tag ist eine
Chance, das Beste aus dir
herauszuholen und deine
Ziele zu erreichen.**





Wie sage ich es meinen Kindern



Kinder sind unglaublich feinfühlig und spüren, wenn etwas nicht stimmt.

Sie verdienen es, ehrlich und liebevoll über die Veränderungen in ihrem Leben informiert zu werden. Doch wie findet man die richtigen Worte?

Ehrlichkeit und Einfachheit: Erkläre die Situation altersgerecht und ohne unnötige Details, aber bleibe ehrlich.

Gemeinsames Gespräch: Wenn möglich, setzt euch als Eltern gemeinsam mit den Kindern zusammen, um ein Gefühl der Einheit und Sicherheit zu vermitteln.

Emotionale Sicherheit: Versichere deinen Kindern, dass sie geliebt werden und die Veränderungen nicht ihre Schuld sind.

Routinen und Stabilität: Hilfe deinen Kindern, indem du ihre täglichen Routinen so stabil wie möglich hältst.

Wir sorgen dafür, dass deine Kinder diese schwierige Zeit mit Stärke und in Liebe überstehen



Setze dir realistische Ziele

Eine Trennung ist ein schwieriger und oft schmerzhafter Prozess.

Und es ist auch eine Zeit für einen Neuanfang und die Möglichkeit, das Leben neu zu gestalten.

Es ist wichtig, sich realistische Ziele zu setzen, um diesen Übergang so reibungslos wie möglich zu gestalten.

Akzeptanz: Erlaube dir, die Emotionen zu fühlen und akzeptiere, dass es in Ordnung ist, traurig oder wütend zu sein.

Kleine Schritte: Beginne mit kleinen Schritten, sei es ein neues Hobby oder das Erstellen eines neuen Finanzplans.

Selbstfürsorge: Achte auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden.

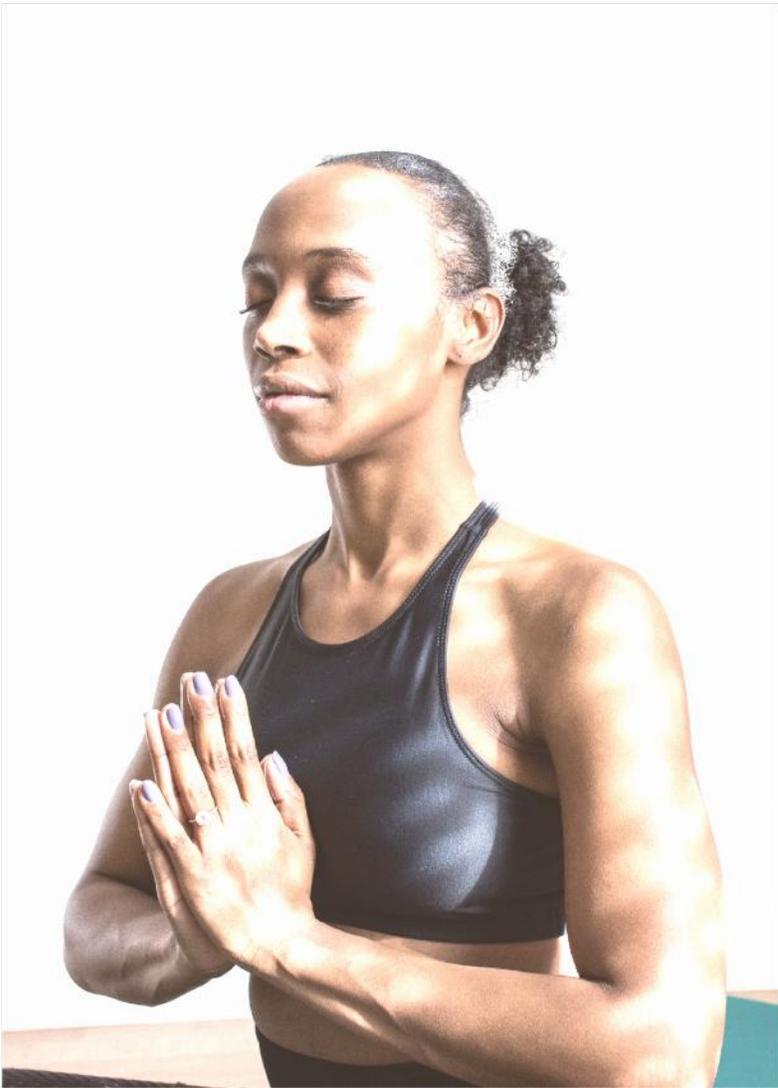
Nimm dir Zeit für dich selbst, um zu entspannen und neue Energie zu tanken.

GIB NICHT AUF





Investiere in deine Selbstfürsorge



Nimm dir bewusst Zeit für dich selbst und tue Dinge, die dir guttun und dich stärken. Ob es ein entspannendes Bad ist, ein gutes Buch, eine Meditation oder ein Spaziergang in der Natur – finde heraus, was dir Energie gibt und baue es regelmäßig in deinen Alltag ein

Stell dir vor, du könntest dir jeden Tag einen Moment der Ruhe und des Friedens gönnen, um deine innere Balance wiederzufinden.

Im "FamilyLaw Coaching Club" lernst du, wie du durch einfache, aber wirkungsvolle Selbstfürsorge-Praktiken emotional stark bleibst.

Von geführten Meditationen bis hin zu persönlichen Coachings - gib dir den Raum, den du brauchst, um dich selbst wieder an erste Stelle zu setzen.

Denn nur wenn du gut für dich selbst sorgst, kannst du auch stark für deine Kinder und die Menschen um dich herum sein.



Dein Neuanfang beginnt hier

Dieses Workbook ist nur der erste Schritt auf deinem Weg zu einem neuen, erfüllten Leben.

Jetzt ist es an der Zeit, den nächsten großen Schritt zu machen und die Unterstützung zu bekommen, die du brauchst, um deine Ziele zu erreichen.

Dein neues Leben wartet auf dich!

Ich bin da, um dich auf jedem Schritt deines Weges zu begleiten.

Mit den besten Wünschen für deine Zukunft,

Deine Bettina



www.bettina-stock.de



0176.32874843



info@bettina-stock.de



<https://bettina-stock.coachy.net/>

