Wohlkapitel

Nach der Trennung: wieder mein Leben

Orientierung finden und den Alltag neu gestalten



Ein Wohlkapitel-Arbeitsbuch mit Clara und Paul

Für Menschen in der Lebensmitte

1 | ZUERST ORIENTIERUNG

Zuerst: Ist Alltagsplanung gerade passend?

Bevor du eine Liste beginnst, darfst du prüfen, ob eine gewöhnliche Organisationsaufgabe überhaupt dein jetziges Anliegen ist. Ein fehlender Einkaufszettel und Angst vor einem Übergriff sind keine zwei gleichartigen Punkte auf derselben Liste. Drohungen oder Gewalt werden nicht dadurch handhabbar, dass du sie besser terminierst oder eine Nachricht freundlicher formulierst.

Die Opferhilfe Schweiz benennt auch Gewalt in einer aufgelösten Paarbeziehung und verweist auf spezialisierte Unterstützung. Dieser Wegweiser ist auf Seite 54 belegt. Er ersetzt keine persönliche Einschätzung deiner Lage. In einer unmittelbaren Gefahrensituation sind die örtlichen Notfalldienste zuständig. Die Übungen dieses Buchs müssen dann nicht fortgesetzt werden.

Auch die Art deiner Notizen ist eine praktische Frage. Wenn eine andere Person dein Heft oder Gerät kontrolliert, ist das Anlegen einer ausführlichen Übersicht möglicherweise ungeeignet. Du musst hier weder Vorfälle dokumentieren noch Kontaktwege oder Aufenthaltsorte festhalten. Ob und wie du Informationen sicher nutzen kannst, klärst du bei Bedarf mit geeigneter Unterstützung.

Wenn gewöhnliche Alltagsplanung im Moment passt, beginne eng. Welcher eine Handgriff macht den heutigen Ablauf verständlicher? Vielleicht möchtest du wissen, was du zum Essen vorrätig hast oder wann dein nächster bereits bestätigter Termin stattfindet. Diese Frage verlangt keine Beziehungsklärung.

Es gibt keine Checkliste, mit der du dir selbst eine Freigabe für alle weiteren Seiten ausstellen müsstest. Neue Unsicherheit darf jederzeit ein Grund sein, anzuhalten und den passenden Unterstützungsweg neu zu prüfen.

> Für Unterstützung musst du nicht erst beweisen, dass du alles allein versucht hast.

Passende Arbeitsseite: Seite 9

1 | ZUERST ORIENTIERUNG

Aus einer Übersicht wird eine Handlung

Eine sortierte Liste ist erst dann hilfreich, wenn du erkennst, wie du anfangen kannst. «Unterlagen» bleibt gross. «Nachsehen, ob meine eigene Terminbestätigung in meiner Mappe liegt» ist eine begrenzte Handlung. Du weisst danach entweder, wo sie ist, oder dass du einen anderen zulässigen Weg brauchst, sie wiederzufinden.

Wähle einen Eintrag, bei dem du selbst sicher handeln kannst. Ergänze einen Anfang und einen Endpunkt: Ich öffne die eigene Mappe, suche nach diesem Dokument und höre danach auf. Du musst nicht währenddessen alle anderen Papiere ordnen. Ein begrenzter Suchgang kann auch mit dem Ergebnis «nicht gefunden» enden.

Die danebenstehende Fachfrage bekommt einen anderen nächsten Schritt. «Was gilt für diesen Vertrag?» lässt sich nicht durch gründlicheres Aufräumen beantworten. Du kannst zunächst klären, welche Stelle für die Frage zuständig ist und was sie zur Vorbereitung benötigt. Das ist eine Vorbereitung, keine Zusage eines bestimmten Ergebnisses.

Überprüfe deine Auswahl am tatsächlichen Tag. Hast du Zugang zum benötigten Gegenstand? Ist ein Weg nötig? Ist die Aufgabe heute ausführbar? Falls nicht, ändere die Gelegenheit oder verkleinere den Schritt. Du musst keine fremde Person zum Mitmachen bewegen, damit dein Plan als brauchbar gilt.

Am Ende reicht ein sachlicher Satz. «Die Bestätigung liegt in meiner Mappe» beschreibt eine Beobachtung. «Jetzt müsste ich auch alles Weitere schaffen» fügt eine Erwartung hinzu. Lass die Beobachtung zunächst für sich stehen. Sie kann die Grundlage für den nächsten kleinen Schritt sein.

> Ein eigener Alltagsschritt beantwortet keine danebenliegende Fachfrage.

Passende Arbeitsseite: Seite 9