

Alleinerziehend – und jetzt?

Mein kostenloser Neustart-Check

5 Bereiche, die mir helfen, nach der
Trennung wieder etwas mehr
Klarheit zu bekommen



MEIN NEUSTART-CHECK

Plötzlich gibt es Entscheidungen zu treffen, Dinge zu organisieren und vielleicht auch Fragen, auf die du noch keine Antworten hast.

Dieser kleine Neustart-Check soll dir dabei helfen, einmal kurz innezuhalten und auf die wichtigsten Bereiche deiner neuen Situation zu schauen.

Nimm dir ein paar Minuten Zeit, beantworte die Fragen ehrlich und mach dir keinen Druck.

Ein Schritt nach dem anderen reicht.

01 | Die ersten Schritte nach der Trennung

Wo stehe ich gerade?

- ☐ Ich habe bereits einen guten Überblick darüber, was jetzt wichtig ist.
- ☐ Ich weiß, was als Nächstes erledigt werden muss, fühle mich aber manchmal überfordert.
- ☐ Ich habe noch viele offene Fragen und weiß nicht genau, wo ich anfangen soll.
- ☐ Ich fühle mich gerade von allem überfordert.

Was beschäftigt mich im Moment am meisten?

Was wäre der nächste kleine Schritt, den ich jetzt gehen kann?

02 | Finanzen & Organisation

Wie klar ist meine finanzielle Situation gerade?

- ☐ Ich habe einen guten Überblick über meine finanzielle Situation
- ☐ Ich kenne meine wichtigsten Einnahmen und Ausgaben.
- ☐ Ich habe noch einige offene Fragen, die ich klären muss.
- ☐ Ich weiß gerade überhaupt nicht, wo ich anfangen soll.

Welche finanzielle oder organisatorische Frage muss ich als Nächstes klären?

03 | Kinder durch die Trennung begleiten

Was brauchen meine Kinder gerade am meisten?

- ☐ Sicherheit und feste Abläufe
- ☐ Zeit und Aufmerksamkeit
- ☐ jemanden zum Reden
- ☐ Ruhe und Normalität
- ☐ etwas ganz anderes: _____

Eine Sache, die ich für mein Kind / meine Kinder tun kann:

04 | Alltag neu organisieren

Was belastet mich im Alltag momentan am meisten?

Was könnte ich vereinfachen, abgeben oder anders organisieren?

05 | Mein emotionaler Neustart

Wie geht es mir gerade wirklich?

- ☐ Ich fühle mich langsam wieder stabiler.
- ☐ Ich habe gute und schlechte Tage.
- ☐ Ich fühle mich häufig erschöpft oder überfordert.
- ☐ Ich weiß gerade selbst nicht genau, wie es mir eigentlich geht.

Was könnte mir helfen, heute ein kleines bisschen besser für mich zu sorgen?

MEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was ist für mich gerade wirklich wichtig?

Ich schaue mir meine Antworten noch einmal an.
Ich muss nicht alle fünf Bereiche gleichzeitig lösen.

Meine größte Baustelle ist gerade:

Das möchte ich als Nächstes angehen:

Mein konkreter nächster Schritt:

Dafür brauche ich:

„ICH BRAUCHE MEHR ALS DIESEN CHECK ...“

Vielleicht hast du beim Ausfüllen gemerkt, dass du nicht nur an einer Stelle festhängst.

Vielleicht sind deine Finanzen ein großes Fragezeichen, während du gleichzeitig deinen Alltag mit deinen Kindern neu organisieren musst. Oder du merkst, dass du emotional gerade nicht weißt, wie es weitergehen soll.

Genau dafür ist „Alleinerziehend und jetzt“ entstanden.

Im vollständigen Komplettpaket findest du Unterstützung für die verschiedenen Bereiche deines Neustarts – mit konkreten Informationen, Arbeitsblättern, Checklisten und Übungen, die dir dabei helfen, dein Leben Schritt für Schritt neu zu sortieren.

Du musst aber nicht gleich alles nehmen.

Wenn du beim Check zum Beispiel merkst:

„Eigentlich brauche ich gerade nur Hilfe bei meinen Finanzen und meinem neuen Alltag.“

Dann kannst du dir auch nur die passenden Themenbereiche als einzelne E-Books holen.

Und wenn du merkst:

„Bei mir hängt gerade an mehreren Stellen alles zusammen und ich möchte einen umfassenden Neustart machen.“

Dann ist das Komplettpaket für dich die passende Variante.

[Du entscheidest, was du gerade brauchst.](#)

Ein Thema. Mehrere Themen. Oder dein kompletter Neustart.

Du musst nicht alles auf einmal schaffen.

Aber du darfst anfangen, dein Leben wieder Schritt für Schritt zu sortieren.

Dein Neustart muss nicht perfekt sein. Er muss nur beginnen.

Mehr Informationen zu den einzelnen Themenbereichen und zum Komplettpaket findest du unter www.briluxart.de