



getrennter Vater

GETRENNTERVATER.DE

TRENNUNG? SOFORT KLARHEIT



EIN LEITFADEN FÜR GETRENNTE VÄTER,
DIE NICHT ZUSAMMENBRECHEN,
SONDERN WACHSEN WOLLEN.

WWW.GETRENNTERVATER.DE

Warum die ersten 90 Tage über alles entscheiden

In diesen 3 Monaten wird festgelegt, wie viel Kontakt Du zu Deinen Kindern langfristig haben wirst, wie die Kommunikation mit der Kindsmutter läuft – und ob Du stabil bleiben oder in einem Strudel aus Wut, Angst und Chaos versinken wirst.

Kurz: Jetzt wird Dein Fundament gelegt.

1. Monat – Stabilisieren (0–30 Tage)

Als **erstes** Ruhe reinbringen, bevor das Leben weiter brennt.

Die emotionale Notbremse ziehen

Du schläfst schlecht?

Essen ist maximal unregelmäßig?

Der Kopf ist wie im Nebel?

Willkommen im Club. Das ist normal – nicht gefährlich.

Jetzt ist es wichtig Prioritäten zu setzen und den Körper zu stabilisieren.

- Schlaf: feste Zeiten, 8 Stunden anpeilen
- Essen: regelmäßig, kein Alkohol, wenig Zucker
- Bewegung: 20–40 Minuten täglich, egal wie

Warum? Ein instabiler Körper erzeugt einen instabilen Vater.



Als **zweites** direkt die Beziehung zur Kindsmutter deeskalieren. Das ist hart, ich weiß das, aber es ist überlebenswichtig.

Fühlst Du gerade Widerstand in Dir wegen der Aussage? Aber Sie... Immer soll ich... nur weil Sie...

Bist du ein Mann? Dann hältst Du das aus!

- Keine Diskussionen über die Vergangenheit
- Keine Rechtfertigungen
- Keine Vorwürfe

Reduziere die Kommunikation auf Kinder, Terminabsprachen und Organisatorisches. That's it.

Leitsatz – merke Dir den: **„Ich mache nichts, was meinen Kontakt zu meinen Kindern gefährdet.“**



Als **drittes** im ersten Monat, mache sofort einen Kontaktplan Vorschlag. Nicht warten. Nicht hoffen. Nicht „mal sehen“. Du darfst führen!

Schlage feste Zeiten vor (Tage/Uhrzeiten)

- Alles schriftlich (WhatsApp oder Mail)
- Kurz, klar, ohne Emotionen

Als **letztes** sprich mit niemandem, der Öl ins Feuer kippt.

Kein Freund, der sagt „du musst kämpfen!“
Keine Mutter, die sagt „die will dir die Kinder wegnehmen!“

Du brauchst jetzt Menschen, die Ruhe reinbringen, nicht Drama.

2. Monat – Ordnen (30–60 Tage)

„Wenn die größte Welle vorbei ist, beginnt die echte Arbeit.“

1. Routinen etablieren - Dein neues Vaterleben braucht Struktur:

- Feste Zeiten mit den Kindern
- Feste Zeiten für Arbeit
- Feste Zeiten für Erholung
- Ein fixer Tag pro Woche für Ihre Themen: Anwalt, Jugendamt, Unterlagen

2. Kommunikation auf ein neues Level bringen - Ab jetzt geht es darum, als verlässlicher, planbarer Vater aufzutauchen.

- Schreibe ruhig, klar, kontrolliert
- Keine Romane
- Kein Smalltalk
- Schreibe wie ein Projektmanager – nicht wie ein Ex-Partner

3. Emotionale Trennung beginnen - Die größte Lüge ist: „Ich bin über sie hinweg.“ Nach 30 Tagen ist das niemand. Du beginnst jetzt damit eine Distanz aufzubauen, Deine Erwartungen loszulassen und Deine Identität neu zu formen. Zu akzeptieren, dass sie, deine Ex, ein eigenes Leben führt, ohne Dich!

4. Erste Entscheidungen treffen - Ab jetzt wirst Du wieder handlungsfähig:

- Wo willst Du wohnen?
- Wie soll Dein Alltag aussehen?
- Was brauchen Deine Kinder gerade wirklich?
- Was brauchst Du gerade wirklich?

Schreibe Dir das auf. Es ordnet mehr, als Du glaubst!



3. Monat – Neuaufbau (60–90 Tage)

„Du wirst überrascht sein, wie viel Du nach 90 Tagen verändern hast.“

1. Deine Vaterrolle neu definieren - Was soll Dein Kind von Ihnen lernen?

- Stabilität, Klarheit und Präsenz
- Verantwortlichkeit und Liebe, die nicht einknickt

Schreibe Dir das auf, welcher Vater Du ab heute sein willst – und hänge es sichtbar auf.

2. Dein Leben neu gestalten - Du baust jetzt wieder auf:

- Neue Routinen und einen neuen Alltag
- Neue Stärke und neue Selbstachtung

Es geht nicht darum, die alten Fehler auszubügeln.

Es geht darum, eine bessere Version Deines Lebens zu bauen.

3. Zukunftsplan entwickeln - Du brauchst eine Richtung, damit es nicht wieder zusammenbricht:

- Was ist Ihr Ziel in den nächsten 6 Monaten?
- Mit den Kindern?
- Mit sich selbst?
- In Beziehungen?
- Finanziell?

Schreiben = klären.



4. Krisenplan erstellen - Es werden Sie Rückfälle kommen.

Punkt. Darauf solltest Du vorbereitet sein.

- Wen rufst Du an, wenn Du kurz davor bist durchdrehen?
- Was tust Du, wenn die Angst kickt?
- Wie beruhigst Du Deinen Körper?
- Wie holst Du Dir die Klarheit zurück, wenn Zuversicht echt teures Gut ist?

Alles das und vieles mehr behandeln wir bereits im ersten Monat in meinem Coaching für getrennte Väter.

Bonus: Die drei größten Fehler der ersten 3 Monate nach der Trennung

1. Zu viel Kommunikation mit der Ex
Macht Dich kaputt. Macht alles schlimmer.
2. Ständig erklären, rechtfertigen, kämpfen
Du verlierst eigentlich immer.
3. Keine Struktur – alles passiert „irgendwie“
Chaos ist der größte Feind eines getrennten Vaters.

Die ersten 3 Monate nach einer Trennung mit Kindern machen Dich nicht zu einem perfekten Vater aber sie machen Dich zu einem Vater, der nicht aufgibt.

Let's go Champ.. und schau Dir mein Angebot für Dich auf der nächsten Seite an.



getrennter Vater

GETRENNTERVATER.DE

MEIN ANGEBOT

**Weil du gerade jemanden brauchst, der dich versteht –
und der weiß, wie man da rauskommt.**



Kostenloses Erstgespräch – dein sicherer Startpunkt

Ein geschützter Raum, in dem du endlich aussprechen kannst, was wirklich los ist. Kein Druck. Kein Urteil. Nur Klarheit und Orientierung für deine nächsten Schritte.

1 Monat Intensivbegleitung

Du bekommst einen Monat lang echte Unterstützung – genau da, wo du gerade stehst. Impulse, Struktur, konkrete Schritte. Damit aus einer unklaren Trennung ein klarer Weg wird.

3 Monate Intensivbegleitung

Für Väter, die tiefer gehen wollen. Wir stabilisieren dich emotional, ordnen das Chaos und bauen ein System auf, mit dem du wieder handlungsfähig wirst. Du wirst ruhiger, stärker und bist kein Spielball der Situation mehr.

Laufende monatliche Begleitung

Wenn du jemanden brauchst, der dich weiter begleitet, sobald das Fundament steht. Damit du nicht zurück in alte Muster rutschst – und die Vaterrolle lebst, die dein Kind verdient.

Krisengespräche – stundenweise

Wenn's brennt. - Wenn du das Gefühl hast, dass du gleich den Boden unter den Füßen verlierst. Hier bekommst du schnelle, punktgenaue Unterstützung, damit du wieder klar denken kannst.

WWW.GETRENNTERVATER.DE

