



# Trennung?

**Du willst zu lange alles  
gemeinsam regeln!**

**So klappt's trotzdem!**



[getrenntervater.de](http://getrenntervater.de)





# Warum diese Broschüre existiert

Diese Phase wird dich innerlich einmal komplett durchschütteln.

Egal, wie stark du bist – egal, wie sehr du deine Kinder liebst – eine Trennung ist wie ein emotionaler Verkehrsunfall.

Und als Vater passiert jetzt etwas völlig Natürliches:

- ☛ Dein System will weiterhin alles gemeinsam regeln.
- ☛ Du willst die Mutter nicht verlieren.
- ☛ Du willst den Kindern Sicherheit geben.
- ☛ Du hoffst, dass sich alles wieder einrenkt.

Ich kenne dieses Gefühl. Aber ich verspreche dir:

**Du musst es nicht alleine durchstehen.**

Diese Broschüre zeigt dir den Weg, wie du sicher durch die ersten Wochen und Monate kommst – ohne dich zu verlieren und ohne den Bruch größer werden zu lassen.



# Warum du noch im „Gemeinsam-Modus“ festhängst

Nach der Trennung laufen bei Männern alte Programme ab.  
Nicht, weil du schwach bist – sondern weil du verantwortungsvoll bist.

## Die 5 Hauptgründe:

### 1. Dein Beschützerinstinkt ballert auf 200 %

- Du willst Harmonie.
- Du willst Frieden.
- Du willst, dass es deinen Kindern gut geht.

Also versuchst du zu retten, was noch zu retten ist.

### 2. Du hoffst insgeheim, dass alles wieder gut wird

Selbst wenn du sagst, du bist „drüber hinweg“ – das bist du nicht. Noch nicht.

### 3. Du hast Angst vor Eskalation

Jeder Streit fühlt sich an wie ein Messerstich in den Familienkern.  
Also vermeidest du Konflikte – und gibst zu viel nach.

### 4. Du fühlst dich verantwortlich für den Zustand der Familie

„Ich darf nicht noch mehr kaputtmachen.“

### 5. Du denkst, sie will doch eigentlich das Gleiche

Spoiler: Nein.

Sie hat sich getrennt, weil sie nicht mehr das Gleiche wollte.





# Warum SIE nicht mehr gemeinsam regeln kann...

...selbst wenn sie freundlich wirkt

👉 80-90 % der Trennungen gehen von der Frau aus.  
Was bedeutet das für dich?

## 1. Sie hat sich emotional längst getrennt

Eine Frau trennt sich innerlich Monate oder Jahre vorher.

## 2. Sie will Klarheit – nicht mehr „Wir“

- Sie hat neue Grenzen.
- Neue Lebensvorstellungen.
- Neue Erwartungen.

## 3. Sie denkt nicht mehr in „gemeinsam“

- Du schon – sie nicht.

## 4. Selbst wenn sie lieb wirkt, ist sie innerlich weg

Das ist kein Angriff auf dich. Es ist ein emotionales Schutzsystem.

## 5. Und der wichtigste Punkt:

Wenn sie wirklich so zufrieden gewesen wäre, wie es gelaufen ist – hätte es keine Trennung gebraucht.

Lies den Satz nochmal. Langsam.





# Die 5 typischen Vaterfehler nach der Trennung

**Jeder Vater macht sie. Auch ich.**

Auch alle, die du kennst.

Die gute Nachricht: Wenn du sie erkennst, kannst du jeden davon sofort stoppen.

**Fehler 1: Zu lange gemeinsam regeln wollen**

Du willst Harmonie – sie will Abstand. Das kollidiert.

**Fehler 2: Zu nett sein, zu verständnisvoll, zu viel Hoffnung**

Damit gibst du Macht ab. Und verlierst deine Rolle.

**Fehler 3: Keine eigenen Entscheidungen treffen**

Du wartest auf Zustimmung, die nie wieder kommt.

**Fehler 4: Erwartungen nicht loslassen**

„Wir sind doch Eltern, wir sollten doch ...“ – Vergiss die alte Logik.  
Ihr seid jetzt getrennt.

**Fehler 5: Grenzen nicht setzen – aus Angst**

Kinder brauchen einen Vater, der klar ist – nicht einen, der wankt.



# Die 3 goldenen Regeln für eine stabile Trennung

Lies diese Seite zweimal.  
Sie ist der Kern deiner neuen Haltung.

## Regel 1: Hör auf, wie ein Paar zu handeln.

Ihr seid kein Team mehr. Ihr seid zwei Elternteile – mit getrennten Verantwortungen. Partnerschaft ist vorbei. Elternschaft bleibt.

## Regel 2: Triff klare Entscheidungen ohne Abstimmung.

Kleidung, Essen, Schlafzeiten, Freizeit, Hobbys – all das darfst du allein entscheiden, wenn die Kinder bei dir sind.

- Das gibt dir Kraft.
- Das entlastet sie.
- Und es beruhigt die Kinder.

## Regel 3: Fokus auf Stabilität – nicht auf Harmonie.

Harmonie ist ein Bonus. Stabilität ist Pflicht.

Die Kinder brauchen:

- einen ruhigen Vater
- klare Abläufe
- Sicherheit
- Verlässlichkeit

Deine Kinder brauchen keine stundenlange Gespräche der Eltern.



# Wie du sicher durch die nächsten 12 Wochen kommst

## Dein 4-Stufen-Fahrplan

1. **Beruhigen:** Reduziere Kontakt. Reduziere Diskussionen. Schaffe Ruhe.
2. **Sortieren:** Was gehört dir? Was gehört ihr? Was ist jetzt wirklich wichtig?
3. **Klären:** Treffe Entscheidungen. Setze Grenzen. Lege Abläufe fest.
4. **Stabilisieren:** Baue deinen neuen Alltag. Schaff Rituale mit den Kindern. Schütze deine Energie.

## Die häufigsten Fallen – und wie du sie vermeidest

### Falle 1: Zu viel schreiben / erklären

Jeder lange Text eskaliert. Immer.

### Falle 2: Zu schnell nachgeben

Aus Angst, die Kinder zu verlieren – stoppe das.

### Falle 3: Erwartungen des alten Familienmodells

Es ist vorbei. Was jetzt zählt, ist ein neues System.

### Falle 4: Kinder werden zu Boten

Mach das nie. Es zerstört Vertrauen.

### Falle 5: Du willst es ihr recht machen

Das ist nicht deine Aufgabe. Deine Aufgabe sind die Kinder – und DU.





# Dein nächster Schritt

**Wenn du willst, dass dieser Bruch nicht größer wird –  
und du stabil durch diese Phase kommst –  
dann mach Folgendes:**

Neben dieser kostenlosen Broschüre findest du auf

[www.getrenntervater.de](http://www.getrenntervater.de)

noch viele weitere nützliche kostenlose Angebote von mir. Folge mit auf Instagram und hilf mir dieses Thema präsenter und groß zu machen. Denn leider gibt es viel zu wenige Angebote, die getrennten Vätern in dieser Situation wirklich weiterhelfen.

Und wenn du möchtest: Buche dir ein kostenloses Gespräch mit mir. 30 Minuten. Konfliktfrei. Klar. Ohne Erwartungen. Ich gebe dir konkrete Schritte an die Hand, die du sofort umsetzen kannst.

„Du musst diese Phase nicht allein überstehen. Ich habe sie selbst durchlebt – und ich begleite Väter seit Jahren stabil durch genau diese Zeit.“

Dein  
Marco Wenzler  
Coach für getrennte Väter

