



REH.COACH WORKBOOK

Bevor du alles hinschmeißt

7 Fragen für Männer, die in Beziehung, Familie oder Trennungsgedanken feststecken.

Klarheit für Männer, die funktionieren - aber innerlich nicht mehr weiterwissen.

Ein ausfüllbares Workbook. Schreib direkt in die Felder oder druck es aus. Es hilft dir, nicht aus Druck, Wut oder Erschöpfung zu entscheiden, sondern deine Gedanken ehrlich zu sortieren.

[Kostenloses Klarheitsgespräch anfragen](#)

reh.coach/klarheit

Vielleicht willst du nicht wirklich gehen.

Vielleicht willst du nur, dass der Druck aufhört.

Viele Männer denken irgendwann über Trennung nach. Nicht, weil ihnen ihre Familie egal ist. Sondern weil sie nicht mehr wissen, wie sie so weitermachen sollen. Sie funktionieren. Sie tragen Verantwortung. Sie schweigen. Sie ziehen sich zurück. Oder sie explodieren innerlich.

Dieses PDF gibt dir keine schnelle Antwort.

Es hilft dir, deine Gedanken zu sortieren, bevor du aus Erschöpfung entscheidest. Es ist kein Test und keine Diagnose. Es ist ein ehrlicher Spiegel.

So kannst du es beantworten

- Digital: PDF in Adobe Acrobat Reader, Vorschau oder einem Browser öffnen und direkt in die hellen Felder schreiben. Danach speichern oder als Kopie sichern.
- Analog: ausdrucken und handschriftlich ausfüllen.
- Nicht schön schreiben. Ehrlich schreiben. Ein Satz reicht, wenn er wahr ist.
- Triff keine große Entscheidung, wenn du gerade im inneren Alarm bist.

Wichtig

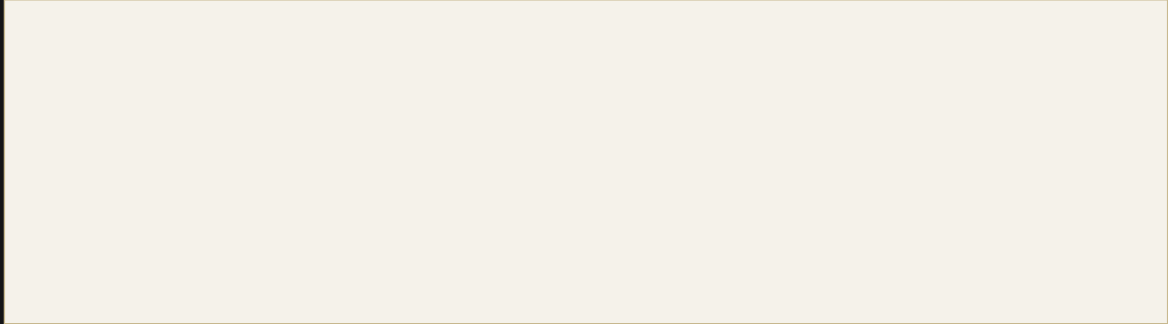
Dieses Workbook ersetzt keine Psychotherapie, medizinische Behandlung oder Rechtsberatung. Wenn du dich selbst oder andere akut gefährdet siehst, hol dir sofort Hilfe vor Ort oder rufe den Notruf.

FRAGE 1

Will ich wirklich gehen - oder will ich nur, dass der Druck aufhört?

Manchmal wirkt Trennung wie die einzige Tür, weil alles in dir nur noch raus will. Diese Frage trennt den Wunsch nach Flucht vom Wunsch nach echter Veränderung.

Was kommt ehrlich in dir hoch?

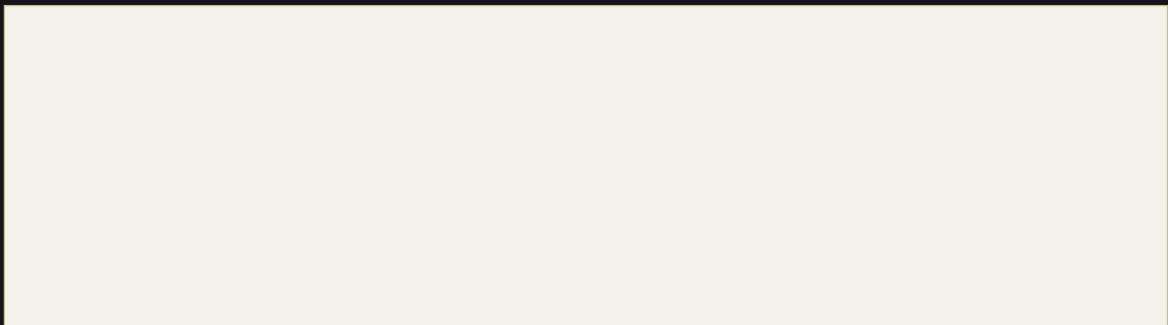


FRAGE 2

Was habe ich zu lange nicht ausgesprochen?

Viele Konflikte eskalieren nicht wegen eines Satzes, sondern wegen Jahren von unausgesprochenen Sätzen. Was liegt schon lange in dir, ohne einen klaren Platz zu bekommen?

Was kommt ehrlich in dir hoch?

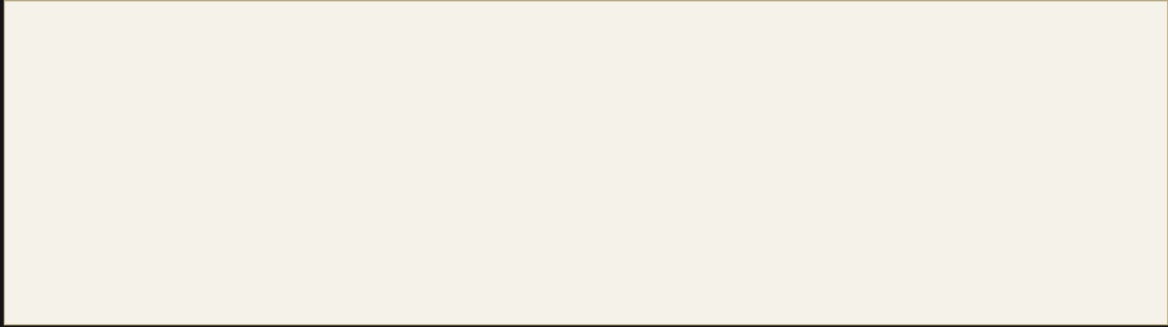


FRAGE 3

Wo funktioniere ich nur noch?

Funktionieren kann lange wie Stärke aussehen. Aber irgendwann wird daraus innere Entfernung: von dir selbst, von deiner Partnerin, von deinen Kindern, von deinem Leben.

Was kommt ehrlich in dir hoch?

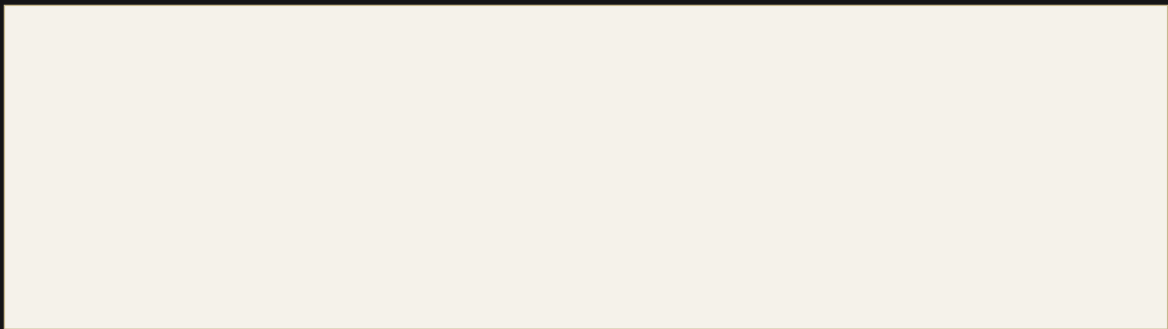


FRAGE 4

Was trage ich allein, obwohl es zu viel ist?

Verantwortung ist nicht dasselbe wie alles alleine halten. Schreib auf, welche Lasten du trägst - praktisch, emotional, finanziell, innerlich.

Was kommt ehrlich in dir hoch?



FRAGE 5

Welche Angst steuert gerade meine Entscheidung?

Hinter Wut, Kälte oder Rückzug liegt oft Angst: vor Verlust, Versagen, Bloßstellung, Einsamkeit, finanzieller Unsicherheit oder davor, nie wieder frei zu sein.

Was kommt ehrlich in dir hoch?

FRAGE 6

Was wäre mein nächster Schritt ohne Drama?

Nicht jede Klarheit braucht sofort eine große Entscheidung. Manchmal ist der nächste gute Schritt ein Gespräch, eine Grenze, eine Pause oder ein ehrlicher Satz.

Was kommt ehrlich in dir hoch?

FRAGE 7

Was müsste ich zuerst sortieren, bevor ich entscheide?

Eine klare Entscheidung entsteht selten im Chaos. Was muss zuerst geordnet werden: Beziehung, Kinder, Geld, Wohnsituation, Schuld, Wut, Sehnsucht oder dein Selbstbild?

Was kommt ehrlich in dir hoch?

Kurze Pause

Leg den Stift kurz weg. Atme. Lies nicht sofort weiter. Frag dich: Was von dem, was ich geschrieben habe, wollte ich eigentlich schon lange nicht mehr sehen?

Ein Satz, der jetzt ehrlich wäre

Was zeigt sich?

Du musst jetzt noch keine endgültige Antwort haben. Aber du kannst erkennen, wo es in dir klarer geworden ist.

Welche Frage hat dich am meisten getroffen?

Deine Antwort

Wo bist du ehrlicher geworden als sonst?

Deine Antwort

Was willst du nicht länger verdrängen?

Deine Antwort

Was wäre ein kleiner nächster Schritt - ohne Drama?

Deine Antwort

EINLADUNG

Du musst das nicht alleine sortieren.

Wenn du beim Lesen gemerkt hast, dass in dir mehr los ist, als du allein ordnen kannst, dann ist das kein Zeichen von Schwäche.

Es ist ein Zeichen, dass du Klarheit brauchst, bevor du handelst.

Kostenloses Klarheitsgespräch anfragen

Ein ruhiger Sortierraum für Männer, die in Beziehung, Familie, Druck oder Trennungsgedanken feststecken.

Klarheitsgespräch anfragen

reh.coach/klarheit

REH.COACH

Für Männer, die funktionieren - aber innerlich feststecken.



Johannes Reh | Systemischer Coach | Sozialarbeiter | Jugend- und Heimerzieher
Online oder vor Ort im Raum Weinheim / Heidelberg / Rhein-Neckar möglich.

Erst sortieren. Dann handeln.