

# Bleiben oder gehen?

Guide für die vielleicht  
wichtigste Entscheidung deines  
Lebens



11 wesentliche Fragen, die dir Klarheit bringen und dir bei deiner Entscheidung helfen, ob du in deiner Beziehung bleiben oder dich trennen solltest.

# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

## Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

Hast du dich jemals gefragt, ob du in deiner Beziehung bleiben oder gehen solltest? Wenn ja, dann bist du nicht allein! Ich kenne niemanden, der sich diese Frage nicht schon mal gestellt hätte. Ausnahmen mögen die Regel bestätigen.

Die meisten meiner Klienten und Klientinnen treibt genau diese Frage um. Als Entscheidungscoach und psychologische Beraterin habe ich mich daher auf die Beziehungsentscheidung „Bleiben oder gehen?“ spezialisiert und helfe dir dabei, Klarheit in diesem wichtigen Thema zu finden.

### Wegschauen hilft nicht

So, wie es jetzt ist, läuft deine Beziehung nicht zu 100% rund, sonst würde die Frage „Bleiben oder gehen?“ gar nicht auftauchen.

Doch warum solltest du dich überhaupt offen und ehrlich mit deiner Beziehung auseinandersetzen? Was kann das bringen? Jede Menge!

#### 1. **Erkenne dich selbst:**

Eine Beziehung ist ein Angebot, zu lernen. Du lernst dich selbst besser kennen. Zu wissen, was eigentlich wirklich hinter deinen Wünschen und Bedürfnissen steht, ist der erste Schritt zur Heilung einer vielleicht verwundeten Seele. Und bereitet den Weg für eine vertrauensvolle Beziehung, in der jeder gesehen werden darf, wie er ist.

#### 2. **Besser miteinander reden:**

Die Klarheit, die du erhältst, ermöglicht es dir, besser mit deinem Gegenüber zu kommunizieren. Dadurch optimierst du dein Konfliktlösungspotenzial deutlich und reduzierst die Gefahr von Missverständnissen.

#### 3. **In die Zukunft schauen:**

Die Auseinandersetzung mit deiner Beziehung ermöglicht es dir, eine Zukunftsvision für dich und für euch zu entwickeln. Gemeinsame Ziele verstärken die Bindung; wenn du jedoch erkennen musst, dass es keine gemeinsame Basis mehr gibt, erleichtert das deine Entscheidung.

Also nimm dir ein paar Minuten Zeit, atme durch und leg los!

# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

## 11 Fragen zur ersten Standort-Bestimmung deiner Beziehung

Schaffe dir Zeit, finde einen behaglichen Ort und tauche in die Fragen ein. Erlaube deiner Vorstellungskraft, zu jeder Frage ein detailliertes Bild in deinem inneren Auge zu formen. Noch bessere wäre es, du schreibst deine Antworten auf. Es ist okay, nicht alle Fragen auf einmal zu beantworten, sie sind tiefgründig und erfordern eine umfassende Reflexion.

01

### **Ehrlichkeit:**

Weiß dein/e Partner/in, dass du unglücklich bist? Habt ihr darüber gesprochen?

02

### **Erwartungen:**

Hat dein Partner Wünsche, die du nicht erfüllen kannst oder willst? Wie schaut es umgekehrt aus?

04

### **Schuld:**

Gibt er/sie dir Schuld an Dingen, die schief laufen?

03

### **Einsamkeit:**

Fürchtest du, nach einer Trennung einsam zu sein und womöglich keinen neuen Partner mehr zu finden?

05

### **Hintergründe:**

Hast du das Gefühl, hinter euren Streitereien liegt eigentlich etwas anderes?

06

### **Finanzen:**

Hält dich die Sorge um einen Verlust deines Lebensstandards von einer Trennung ab? (Was total okay ist)

# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

07

## Soziales Umfeld:

Hast du Angst, was Freunde und deine Eltern zu einer Trennung sagen könnten?

08

## Bemühen:

Hast du in den letzten Monaten dein Bestes gegeben, damit sich die Beziehung wieder zum Guten verändern kann? Bist du überhaupt bereit dazu?

10

## Einfühlsamkeit:

Kennt dein Partner deine Wünsche und Bedürfnisse? Kennst du seine?

09

## Zuverlässigkeit:

Hält dein Partner seine Zusagen und Versprechen? Wie ist das mit dir?

11

## Zukunft:

Woran würdest du merken, dass sich eure Beziehung wieder verbessert hat?

Danke für deinen Mut und deine Ehrlichkeit dir selbst gegenüber.

Herzlichen Glückwunsch!

# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

## Und nun?

Ich nehme an, die eine oder andere Frage hast du ganz schnell beantwortet.  
Bei anderen kamst du ins Grübeln, denn so einfach ist die Sache nicht.

Die eigene Beziehung einer offenen und ehrlichen Standort-Bestimmung zu unterziehen,  
mag erhellend und gleichzeitig in einigen Punkten schmerzhaft sein.

### **Und trotzdem ist es deine Mühe und deine Ehrlichkeit dir gegenüber wert!**

Denn es geht um dein Leben, um dein Glück und um deine Entwicklung –  
egal, wie du dich entscheidest.

Es ist vollkommen normal, wenn dich deine Überlegungen in der Nacht nicht schlafen lassen  
und du untertags sogar abgelenkt bist. Viele Ängste und Sorgen können hochkommen, denn  
die Frage „Bleiben oder gehen?“ ist die vielleicht wichtigste deines Lebens.

Daher kann es besonders klug sein, dir jemanden an die Seite zu holen, der diesen Ängsten  
und Sorgen nicht so ausgeliefert ist und der dir hilft, in Kontakt mit deiner Seele zu treten, die  
die richtige Entscheidung sowieso bereits kennt.

Auf der folgenden Seite erzähle ich dir ein bisschen über mich.



# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens



## Hallo, ich bin Riccarda!

Ich bin Beziehungs-Expertin für Entscheidungen und Klarheit. Ich helfe dir, wenn du vor einer wichtigen Entscheidung in deinem Leben stehst und Angst hast, die falsche zu treffen. Ich helfe dir zu erkennen, was dir wirklich wichtig ist.

Mit mir an deiner Seite stolperst du nicht mehr über deine Gefühle, sondern meisterst sie. Du setzt sie aktiv und gekonnt zur klugen Entscheidungsfindung ein.

Dann wird es dir leichtfallen, die für dich beste Entscheidung treffen, du wirst zu 100% dahinterstehen und auch die Kraft und den Mut haben, sie umzusetzen.

Bei mir gibt es kein Drama, sondern

Empathie und gleichzeitig einen klaren Weg, wie du dein Ziel erreichst. Einen Weg, der deine Seele erfreut und vom Verstand mitgetragen wird.

Ich freue mich auf dich!

A handwritten signature in blue ink that reads "Riccarda". The signature is fluid and cursive.

PS.: Früher stand ich selbst zwischen zwei Männern, die Entscheidung war nicht leicht. Heute bin ich seit über 20 Jahren verheiratet – mit allen Höhen und Tiefen ... und einer klaren Entscheidung 😊

Das sagen Kunden über die Zusammenarbeit mit mir:

# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

## Kundenstimmen:

*„Du bist zur richtigen Zeit in mein Leben getreten.“*

*„Mit Dir zu arbeiten war eine meiner besten Entscheidungen!!!  
DANKE DIR für deine klaren Worte – ich mag das!“*

*„Riccarda hat sehr viel Klarheit in mein Leben gebracht. Es ging auch ungeheuer schnell und verblüffend einfach. Die Sitzungen bringen viel mehr als hunderte Bücher und theoretisches Wissen.“*

*„Du hast mir Chancen aufgezeigt, als in mir alles dunkel war. Du hast mein Weltbild verändert. Heute ist meine Beziehung glücklicher als je zuvor.“*

## Mein Angebot an dich: Lass uns miteinander reden.



Vereinbare ein Klarheits-Gespräch, nimm mich mit in deine Welt, erzähle mir, wie es dir geht und wo du hinwillst.

Es ist so viel mehr möglich, als du denkst. Du musst es nicht allein schaffen, ich bin da. Und ja, das Gespräch ist kostenlos und unverbindlich.

**[Klarheits-Gespräch vereinbaren](#)**



# Bleiben oder gehen?

Die vielleicht wichtigste Entscheidung deines Lebens

## Kennst du mein Buch „Liebe im Alltag“?



Du wünschst dir eine Partnerschaft, die auf gegenseitigem Respekt gegründet ist, geführt auf Augenhöhe und ohne, dass du dich verbiegen musst?

Dann ist „Liebe im Alltag – Mit Selbstwert zur glücklichen Beziehung“ das Richtige für dich.

Hier erfährst du mehr:

<https://amzn.to/44UooHW>

## So bleiben wir in Kontakt:



Abonniere meinen beliebten Newsletter

„**Brief der Klarheit**“:

<https://www.wegezurklarheit.com/brief-der-klarheit/>



Komme in meine geschützte Facebook-Gruppe „**Salon der Klarheit**“:

<https://www.facebook.com/groups/salonderklarheit>



Buche dein kostenloses **Klarheits-Gespräch**, um zu erfahren, wie ich dir bei deiner Entscheidung zu einem glücklichen, erfüllten Leben helfen kann.

<https://wegezurklarheit.youcanbook.me/>

Fotos: Monika Pachler-Blaimauer