

Befreiung

EIN ARBEITSHEFT FÜR
MENSCHEN MIT
KONTAKTABBRUCH IN FAMILIEN



Claudia Pulla | Coaching bei
Kontaktabbruch

Ausgabe Juni 2026

ÜBERBLICK



Hallo und Herzlich Willkommen
Seite 3



Tag 1: Der Schock und das Nicht wahrhaben Wollen
Seite 5



Tag 2: Die Wucht der Gefühle
Seite 6



Tag 3: Schuld, Scham, Selbstzweifel oder ?
Seite 7



Tag 4: Rollen, Grenzen, Selbstschutz oder !
Seite 8



Tag 5: Frieden und Akzeptanz
Seite 9



Bonus-Tag Gefühlskreis & Selbstempathie
Seite 11



Nicht das Ende - Dein erster Schritt
Seite 15



Hallo und herzlich willkommen, zu deiner "Befreiung".



**Kontaktabbruch in Familien
verändert oft mehr als nur eine Beziehung.**

Er erschüttert Vertrauen, Rollenbilder, Erinnerungen und häufig auch das eigene Selbstbild. Viele Menschen erleben dabei Schuldgefühle, Trauer, innere Zerrissenheit, Wut oder tiefe Erschöpfung. Andere fühlen sich leer, orientierungslos oder dauerhaft angespannt. Oder doch ganz anders.

Dieses Arbeitsheft soll Dich dabei begleiten,

Deine Situation bewusster zu verstehen und einen neuen, friedvolleren Umgang mit Deinen Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen zu entwickeln.

Dabei geht es nicht darum, zu bewerten, wer Recht hat oder welche Entscheidung richtig oder falsch war.





Es geht darum, ***Dich selbst wieder wahrzunehmen.***

Mit mehr Klarheit.

Mit mehr Selbstannahme.

Und mit mehr innerem Frieden.

Du musst dabei nichts leisten.

Du darfst ehrlich sein.

Mit allem, was gerade da ist.

Du bist gut so, wie Du bist!

Dieses Arbeitsheft lädt Dich ein, Dir selbst wieder näherzukommen.

Ich freue mich, dass du da bist!

Deine Claudia



Der Schock und Das Nicht wahrhaben wollen

*Manche Wahrheiten brauchen Zeit, bis wir sie wirklich fühlen können.
Heute darfst Du wahrnehmen, was sich in Dir verändert hat und
was vielleicht lange keinen Raum bekommen hat.*

1. Wann hast Du zum ersten Mal gespürt, dass sich etwas zwischen Euch verändert?

2. Welche Wahrheit fällt Dir bis heute schwer anzunehmen?

**3. Was hat sich seit dem Kontaktabbruch für Dich verändert
– innerlich wie äußerlich?**



Die Wucht der Gefühle

Gefühle sind keine Fehler. Sie zeigen Dir, was in Dir gesehen werden möchte. Heute geht es nicht darum, Gefühle zu kontrollieren, sondern ihnen mit mehr Bewusstheit zu begegnen.

1. Welches Gefühl begleitet Dich aktuell am stärksten?

2. Was würde dieses Gefühl Dir sagen, wenn es sprechen könnte?

3. Was hilft Dir, Dich mit diesem Gefühl sicher zu fühlen?
– Was brauche/wünsche ich mir im Moment des Gefühls am meisten?



Von Schuld, Scham, Selbstzweifeln und ?

Viele Menschen übernehmen mehr Verantwortung, als ihnen tatsächlich gehört. Heute darfst Du unterscheiden lernen zwischen Mitgefühl und Selbstbelastung.

- 1. Wofür machst Du Dich innerlich verantwortlich?
Was glaubst Du, falsch gemacht zu haben?**

- 2. Was davon gehört wirklich zu Dir und was nicht?**

- 3. Was dürftest Du heute beginnen loszulassen?**



Rollen, Grenzen, Selbstschutz oder !

Familien prägen oft Rollen, die uns lange begleiten. Manche stärken uns. Andere engen uns ein. Heute darfst Du Dich fragen, wer Du unabhängig von alten Erwartungen bist.

1. Welche Rolle hast Du in Deiner Familie lange übernommen?

2. Wo hast Du Deine Grenze(n) nicht klar gespürt oder kommuniziert?

3. Welche Grenze möchtest Du heute klarer wahrnehmen oder schützen?



Frieden & Akzeptanz

*Innerer Frieden bedeutet nicht automatisch Versöhnung.
Frieden kann auch bedeuten,
aufzuhören, dauerhaft gegen die Realität anzukämpfen.*

1. Was hast Du in den letzten Tagen über Dich selbst erkannt?

2. Was bedeutet Frieden für Dich jenseits von Versöhnung?

3. Was möchtest Du ab heute stärker in Dein Leben einladen?



Raum für Fragen & Sätze, Standpunkte & Wünsche, Gedanken & Bedenken ...

... Raum für alles, was da noch ist. Alles hat seine Daseinsberechtigung.

[illegible]

Gefühlskreis & Selbstempathie

*Manchmal reicht Nachdenken
allein nicht aus.*

*Gefühle möchten nicht nur
verstanden, sondern auch
bewusst wahrgenommen werden.*

*Diese Übung unterstützt Dich
dabei, Dein aktuelles Gefühl
sichtbar zu machen und Dich
selbst liebevoller zu begleiten.*

Nimm Dir dafür:

- ein ruhiges Zeitfenster von
etwa 10 bis 15 Minuten
- ein leeres Blatt Papier (nächste Seite)
- gerne auch farbige Stifte



Der Gefühlskreis darf Dich begleiten. Du kannst ihn offen liegen lassen, später ergänzen oder ihn als Gesprächsgrundlage mit Dir selbst oder einem nahen Menschen nutzen.



Claudia Pulla | Coaching bei
Kontaktabbruch

Alles darf. Nichts muss.

So funktioniert die Übung Schritt für Schritt



1. Schreibe das Gefühl, das aktuell am stärksten präsent ist, in die Mitte des Blattes und ziehe einen Kreis herum.

Spüre in hinein. Welches Gefühl ist gerade besonders vordergründig in dir? Wo spürst du es (ziehen, zwicken, kribbeln oder anderes)?

2. Notiere rund um dieses Gefühl, alles was hochkommt oder spürbar ist und alles was du wahrnimmst.

*Gedanken. Körperempfindungen. Erinnerungen.
Innere Sätze. Typische Auslöser. Widerstände.
Alles darf sein. Alles ist richtig.*

3. Ergänze mit einer anderen Stiftfarbe bei den jeweiligen Worten: Was würde Dir helfen, Dich sicherer, ruhiger, getragener oder einfach "besser" zu fühlen?

Was würde dich unterstützen, trösten, entlasten, stärken, einfach gut tun? Was kommt spontan als erstes?



So funktioniert die Übung



Diese Übung soll Dich nicht überfordern.
Sie soll Dir helfen, Dich selbst bewusster wahrzunehmen.

Wie groß ist Dein Kreis?

Er steht für den Raum, den das Gefühl aktuell in Dir einnimmt.

Lies Dir alles noch einmal durch.

Dann stell Dir bewusst die Frage:

Wie kann ich heute gut für mich da sein

– inmitten dieses Gefühls?

Notizen



Nicht das Ende – Dein erster Schritt zu deiner “Befreiung”!



Vielleicht hast Du während dieses Arbeitsheftes Erleichterung gespürt.

Vielleicht Traurigkeit.

Vielleicht Klarheit.

Vielleicht auch Widerstand.

Was es auch war, **all das darf da sein.**

Innere Veränderung geschieht selten plötzlich.

Oft beginnt sie leise.

Mit einem ehrlichen Gedanken.

Mit einem neuen Blick auf Dich selbst.

Mit dem Moment, in dem Du aufhörst, Dich ständig gegen Deine Gefühle, Deine Bedürfnisse oder Deine Geschichte zu stellen.

Kontaktabbruch bedeutet nicht automatisch persönliches Scheitern. Und Frieden bedeutet nicht, alles gut finden zu müssen.

Vielleicht beginnt Frieden genau dort, wo Du Dich selbst wieder mit mehr Mitgefühl betrachtest.

.



Nicht das Ende



Für Dich.

Du hast mit dem Bearbeiten dieses Arbeitsheftes den ersten Schritt getan.

Für Deine Wahrheit. Für Deinen Frieden.

Vielleicht Vielleicht spürst Du nach dieser Woche:

- dass bestimmte Gefühle mehr Raum brauchen
- dass alte Verletzungen bewusster geworden sind
- dass Du Dir weiterhin Begleitung wünschst
- dass Du lernen möchtest, stabiler mit Deiner Familiensituation umzugehen

Mögliche nächste Schritte können sein:

- weitere bewusste Reflexion
- Gespräche mit vertrauten Menschen
- therapeutische oder coachende Begleitung
- klare Grenzen im Alltag
- Selbstfürsorge und emotionale Stabilisierung
- neue Perspektiven auf Bindung und Ent-Bindung

Du musst Deinen Weg nicht perfekt gehen.

Aber Du darfst ihn bewusst gehen.





WAS IST DEIN NÄCHSTER SCHRITT?

Wenn Du weiter mit mir arbeiten möchtest, helfe ich Dir gern, das passende Angebot zu finden.

Folge mir auf Facebook, Instagram, LinkedIn
**oder vereinbare Dir gern direkt Dein
kostenloses Erstgespräch (30 Minuten).**

www.kontakt-abbruch.de



Erstgespräch
(30 Minuten gratis via Zoom)



Facebook



Instagram



LinkedIn



Newsletter
“Kontaktabbruch in Familien”





Claudia Pulla | Coaching bei
Kontaktabbruch

Zertifizierte Kinder-, Jugend- und Familiencoachin,
spezialisiert auf Kontaktabbruch in Familien

Mindset-Mentorin

Inhaberin Nachhilfe-Institute

Ersthelferin für psychische Gesundheit (MHFA)

Über 20-jährige Expertise

Mehr zu mir und meiner Arbeit unter

WWW.KONTAKT-ABBRUCH.DE

Wertfrei. ✨ Wohlwollend. ✨ Wirksam.

*„Familie gleicht einem Puzzle:
Ein Teil fehlt. Und mit ihm ein
Stück Verstehen, ein Stück Nähe,
ein Stück Herz. Der Schmerz liegt
nicht nur in der Lücke, sondern in dem
Wunsch, dass es (wieder) passt.“*

Claudia Pulla



Claudia Pulla | Coaching bei
Kontaktabbruch

WWW.KONTAKT-ABBRUCH.DE

Wertfrei. ✨ Wohlwollend. ✨ Wirksam.