



## Wiedersehen & Abschied gestalten

Bitte beide einzeln ausfüllen - danach könnt ihr euch austauschen.

**Es gibt kein richtig oder falsch.** Jede Antwort zeigt nur die eigene Sichtweise.

1. Wie erlebe ich den Moment des Wiedersehens?

- Voller Freude
- Aufregend
- Vertraut
- Manchmal angespannt
- Gemischt
- Weiß gerade nicht

2. Was ist mir beim Wiedersehen am wichtigsten?

- Nähe & Zärtlichkeit
- In Ruhe ankommen
- Sofort viel reden & erzählen
- Etwas Schönes zusammen unternehmen
- Zeit nur für uns
  
- Andere: \_\_\_\_\_

3. Wie leicht fällt es mir, nach dem Wiedersehen in unseren Alltag zu finden?

- Sehr leicht
- Eher leicht
- Manchmal schwierig
- Oft schwierig
- Sehr schwierig

4. Wie erlebe ich den Abschied?

- Sehr schwer
- Traurig, aber erträglich
- Gemischt – traurig und erleichtert
- Manchmal auch erleichternd
- Eher neutral
- Weiß gerade nicht

5. Was hilft mir beim Abschied am meisten?

- Nähe & Zärtlichkeit bis zuletzt
- Feste Worte oder Gesten (z.B. „Wir schaffen das“)
- Ein geplanter nächster Kontakt
- Ablenkung direkt danach
- Zeit für meine Gefühle
- Erstmal ein bisschen trauern
  
- Andere: \_\_\_\_\_



6. Wie wichtig ist es mir, dass wir das nächste Wiedersehen schon vor dem Abschied festlegen?
- Sehr wichtig
  - Wichtig
  - Schön, aber nicht nötig
  - Eher unwichtig
  - Gar nicht wichtig
7. Wie lange beschäftigt mich der Abschied danach?
- Sehr lange
  - Einige Tage
  - Ein, zwei Tage
  - Wenige Stunden
  - Kaum
  - Weiß gerade nicht
8. Welche Gefühle erlebe ich nach einem Abschied am Stärksten?
- Traurigkeit
  - Sehnsucht
  - Einsamkeit
  - Leere
  - Erleichterung
  - Hoffnung
  - Freude auf das nächste Wiedersehen
  
  - Andere: \_\_\_\_\_
9. Wie sprechen wir über Wiedersehen & Abschied im Vorfeld?
- Offen und klar
  - Meistens offen
  - Manchmal oberflächlich
  - Eher selten
  - Gar nicht
  - Weiß gerade nicht
10. Wie zufrieden bin ich insgesamt damit, wie wir Wiedersehen & Abschied gestalten?  
1 (gar nicht zufrieden) – 10 (sehr zufrieden)
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

### **Impuls für euch**

Wiederehen & Abschied sind emotionale Momente. Es lohnt sich, bewusst hinzuschauen: Was gibt uns Halt? Was macht es für den einzelnen leichter? Was können wir beim nächsten Mal vielleicht anders machen?

---

---