

Checkliste

Trennung & Scheidung

Was Sie jetzt wissen, vorbereiten und sammeln sollten,
damit Sie den Überblick behalten.

Eine Trennung ist emotional und organisatorisch herausfordernd. Diese Checkliste hilft Ihnen, sich Schritt für Schritt zu orientieren und die wichtigsten Unterlagen zusammenzustellen. Sie ersetzt keine Beratung, kann Ihnen aber helfen, vorbereitet in das Gespräch zu gehen.

1. Vor der Trennung: Erste Orientierung

Gedanken & Entscheidungen

- Sind Sie sich sicher, dass Sie die Trennung möchten, oder steht eine gemeinsame Klärung noch aus?
- Haben Sie einen Ort oder eine Vertrauensperson, bei der Sie in dieser Zeit Halt finden können?
- Wenn Kinder da sind: Wie können Sie ihnen die Situation altersgerecht erklären?

Wichtige erste Schritte

- Klären Sie, wer in der bisherigen Wohnung bleibt.
- Informieren Sie die Bank, wenn Sie gemeinsame Konten führen.
- Sammeln Sie alle wichtigen Unterlagen (siehe unten), um nichts zu verlieren.

2. Unterlagen für die Scheidung

Bitte sammeln Sie, soweit vorhanden:

- Heiratsurkunde
- Geburtsurkunden der Kinder
- Personalausweis / Reisepass
- Aktuelle Meldebescheinigung
- Ehevertrag oder Trennungsvereinbarung (falls vorhanden)
- Nachweise über Einkommen (z. B. Lohnabrechnungen der letzten 12 Monate)
- Steuerbescheide der letzten zwei Jahre
- Kontoauszüge (3 Monate rückwirkend)
- Mietvertrag oder Grundbuchauszug der gemeinsamen Immobilie
- Nachweise über Kredite, Versicherungen, Vermögen (z. B. Sparbücher, Fonds)
- Nachweise über größere Anschaffungen während der Ehe

Tipp:

Erstellen Sie Kopien oder digitale Scans, damit Sie alle Dokumente sicher und griffbereit haben.

3. Kindes- und Ehegattenunterhalt

Allgemein

- Einkommen beider Partner (Lohnabrechnungen, Steuerbescheide)
- Höhe des Kindergelds
- Nachweise über Miete, Nebenkosten, Versicherungen, Kredite
- Betreuungskosten für Kinder (Kita, Schule, Freizeit)
- Nachweise über Krankenversicherung, Fahrtkosten, besondere Ausgaben

Zur Vorbereitung auf die Berechnung

- Wer betreut die Kinder wie oft?

- Bestehen bereits Vereinbarungen über den Unterhalt?

- Gibt es größere finanzielle Verpflichtungen (z. B. Immobilienkredite)?

💡 „Eine faire Unterhaltsregelung ist kein Kampf, sondern eine Grundlage für Sicherheit, für Sie und Ihre Kinder.“

4. Sorgerecht & Umgangsrecht

Für gemeinsame Kinder bitte bereitlegen:

- Geburtsurkunden der Kinder
- Aktuelle Schul- oder Kita-Bescheinigungen
- Impfpass / Krankenkassenkarte
- Übersicht über Arztbesuche oder Therapien (wenn relevant)

Gedankliche Vorbereitung

- Wie möchten Sie den Umgang gestalten (z. B. regelmäßige Wochenenden, Ferien)?

- Welche Wünsche haben die Kinder selbst?

- Gibt es Kommunikationsprobleme mit dem anderen Elternteil, die moderiert werden sollten?

- Müssen Entscheidungen über Schulwahl, medizinische Behandlungen oder Reisen getroffen werden?

💡 „Kinder brauchen das Gefühl, dass beide Eltern sie sehen und verstehen, auch wenn Wege sich trennen.“

5. Ehevertrag oder Trennungsvereinbarung

Ein Ehevertrag oder eine Trennungsvereinbarung kann viele Konflikte verhindern. Prüfen Sie, ob bereits etwas vorliegt oder ob Sie gemeinsam eine faire Regelung wünschen.

Wichtige Punkte, die Sie klären sollten:

- Vermögensaufteilung (Immobilien, Konten, Wertgegenstände) Ihre Wünsche:

- Nutzung der gemeinsamen Wohnung. Wer bleibt?

- Versorgungsausgleich (Rentenansprüche)

Unterlagen, die Sie bereithalten sollten:

- Ehevertrag (falls vorhanden)
- Aufstellung über Vermögen und Schulden
- Kontoauszüge, Immobilienunterlagen, Versicherungen
- Renteninformationen

💬 „Klare Vereinbarungen geben Sicherheit und schaffen Raum für einen respektvollen Neuanfang.“

6. Praktische Tipps zum Abschluss

- Führen Sie ein **Trennungstagebuch**, um wichtige Ereignisse und Entscheidungen festzuhalten.
- Legen Sie eine **digitale Trennungsmappe** an (z. B. Cloud oder verschlüsselte Festplatte).
- Notieren Sie Ansprechpartner oder speichern Sie die Kontakte in Ihrem Handy: Anwalt, Mediator, Jugendamt, Familienberatung.
- Prüfen Sie, ob Sie Anspruch auf **Verfahrenskostenhilfe** haben.
- Denken Sie auch an Ihre eigene **emotionale Gesundheit** Unterstützung anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche.

Fazit

Eine Trennung ist kein Scheitern, sondern oft der Beginn eines neuen Kapitels. Mit einer guten Vorbereitung können Sie Entscheidungen ruhiger treffen und rechtliche Schritte klarer überblicken.