Ausziehen nach einer Trennung

Wenn du nach einer Trennung ausziehst, kläre zuerst, wo du heute schlafen kannst und was du selbst mitnehmen musst. Über die restlichen Möbel kannst du später entscheiden.



Deine fünf ersten Schritte

- [ ] **Einen sicheren Schlafplatz klären**
  Bei akuter Bedrohung in Deutschland erreichst du die Polizei unter 110. Für heute Nacht kann eine Vertrauensperson helfen. Fehlt dir eine Unterkunft, suche Hilfe in deiner Nähe.

- [ ] **Deine Dinge für die erste Nacht packen**
  Nimm eigene Ausweise, Schlüssel, Medikamente, Handy und Ladekabel mit, soweit das sicher möglich ist.

- [ ] **Den Mietvertrag ansehen**
  Wer hat unterschrieben und wer will bleiben? Kläre das Vorgehen mit Vermietung oder unabhängiger Mietberatung, bevor du etwas unterschreibst.

- [ ] **Eine sichere Abholung verabreden**
  Plane nur die Sachen, die du jetzt brauchst. Wenn es für dich passt, bitte eine Vertrauensperson, dich zu begleiten.

- [ ] **Eine eigene Kontaktmöglichkeit wählen**
  Entscheide selbst, wer die neue Anschrift bekommt. Falls ihr einen gemeinsamen Plan nutzt, halte private Aufgaben an einem nur für dich zugänglichen Ort fest.

Mein nächster Schritt

Wer übernimmt ihn? Bis wann?

Anleitungen und Quellen zu dieser Liste

moveu.app/auszug-nach-trennung/

MoveU Redaktion · 8. November 2026