

Gisele Bündchen: So meistert sie das Leben nach der Trennung von Brady

Gisele Bündchen reflektiert über ihre Trennung von Tom Brady und die Bedeutung von Selbstfürsorge in schwierigen Zeiten.

Miami, USA - Gisele Bündchen, das weltbekannte Supermodel, hat in den letzten Jahren tumultuöse Veränderungen in ihrem Leben durchlebt. Im Jahr 2006 begegnete sie Tom Brady, dem gefeierten Quarterback der New England Patriots und später der Tampa Bay Buccaneers, nach ihrer gescheiterten Beziehung mit Leonardo DiCaprio. Das Paar wurde schnell zu einem prominenten Teil der Unterhaltungslandschaft, und nach ihrem ersten Date verliebten sie sich in einander. Ein Jahr später machten sie ihre Beziehung offiziell. Doch die Herausforderungen begannen bereits bald, als Bradys Ex-Partnerin Bridget Moynahan öffentlich bekannt gab, dass sie schwanger sei. Diese Situation führte dazu, dass Bündchen über eine Trennung nachdachte, sie entschloss sich jedoch, bei Brady zu bleiben [Gala] (<https://www.gala.de/stars/news/gisele-buendchen-tom-brady-co-die-schoensten-lovestorys-der-nfl-geschichte-24293032.html>).

Im August 2007 wurde Bradys Sohn Jack geboren, den Bündchen akzeptierte und mit dem sie ein gutes Verhältnis pflegte. Im Jahr 2009 heirateten Gisele Bündchen und Tom Brady und wurden stolze Eltern von zwei weiteren Kindern: Sohn Benjamin und Tochter Vivian. In der Zeit ihrer Ehe unterstützte Bündchen ihren Ehemann bei seinen Spielen, inklusive der Playoffs und Super Bowls. Dennoch wurde die Beziehung im Herbst 2022 nach 13 Jahren Ehe für beendet erklärt. Seither hat Bündchen darüber

gesprächen, wie sie die Trennung verarbeitet. Sie betont, dass es wichtig ist, das Beste aus schwierigen Situationen zu machen. Diese persönlichen Herausforderungen wurden durch Sorgen um ihre kranken Eltern und die emotionalen Belastungen der Trennung zusätzlich erschwert **n-tv**.

Selbstfürsorge nach der Trennung

Bündchen hat in den letzten Monaten intensiv an ihrer Selbstfürsorge gearbeitet. Sie hat mit dem Alkoholtrinken aufgehört und achtet streng auf ihre Ernährung. Regelmäßige Spaziergänge in der Natur, Yoga und Training gehören nun zu ihrem Alltag. Diese Veränderungen ermöglichten es ihr, sich auf sich selbst zu konzentrieren und ihre Gesundheit zu fördern, was besonders nach ihrem 40. Geburtstag spürbar wurde. Sie glaubt fest daran, dass Selbstfürsorge unerlässlich ist, um eine bessere Mutter und Freundin zu sein **Treuetest**.

Nach der Trennung zog Gisele mit ihren beiden Kindern, Benjamin und Vivian, nach Miami und fördert weiterhin ein gutes Verhältnis zu Jack, dem Sohn von Brady aus erster Ehe. Diese Entscheidungen und ihr Fokus auf das Wohlbefinden zeigen, wie wichtig es ist, nach einer schwierigen Trennung Zeit für sich selbst zu nehmen und emotionalen Schmerz zu verarbeiten. Selbstfürsorge ist nicht nur für Bündchen, sondern für viele Menschen nach einer Trennung von wesentlicher Bedeutung, um sich auf die Zukunft vorzubereiten.

In der aktuellen Phase ihres Lebens hat Bündchen auch einen neuen Partner an ihrer Seite: Joaquim Valente, mit dem sie bald ihr erstes gemeinsames Kind erwartet. Diese Entwicklungen zeigen, dass sie sich wieder auf neue Höhen zubewegt, während sie gleichzeitig ihre Vergangenheit und die Herausforderungen, die sie durchlebt hat, hinter sich lässt **Gala**.

Vorfall	Trennung
Ort	Miami, USA
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.gala.de• www.n-tv.de• treuetest.net

Besuchen Sie uns auf: n-ag.de