FÜR DICH: Affirmationskarten & Loslass-Poster

Eine Zeitschrift um Neues zu entdecken und das Glück zu finden

ich bin

ich bin

ENTSCHEIDE DICH FÜR EINEN NEUEN ANFANG!

ICH-BIN-Coaching
Über 30 Seiten
Übungen & Affirmationskarten

STEH WIEDER AUF!
Das Ende einer alten Liebe ist der Anfang eines neuen Lebens

Deutschland: 6,50 € | AT: 7,20 € | ÜBRIGE EU: 7,70 € | CH: 12,00 CHF
www.auszeit.bio | 1. 2024

Einfach Loslassen

Wie du jetzt Vertrauen und Leichtigkeit in deinem Leben findest

Auszeit

Mein ganz persönlicher Loslass-Weg

Lebenslust: 5 goldene Regeln auf dem Weg zur Erfüllung

Wenn sich Ideale in Luft auflösen

Inhalt

Mut zum Loslassen

· **Zeiten ändern sich** 020
Von Lebensbrüchen und Neuanfängen

· **Stehe wieder auf** 030
Habe Vertrauen in dich und das Leben

· **Entscheide dich, loszulassen** 040
Wage den Schritt in die Veränderung

Das Leben geht weiter

· **Das Leben geht weiter** 010
Immer wenn du denkst, es geht nicht mehr ...

· **Mein Loslass-Weg** 054
Wie ich gelernt habe, loszulassen

· **Loslass-Wortspiele** 062
Von den Farben und Facetten des Loslassens

· **Mitten im Leben** 064
Wenn sich unerwartet ein Traum erfüllt

· **Die Kraft unserer Gedanken** 072
Mein Weg aus dem Burnout

· **Zurück ans Licht** 080
Der Weg durch meine Sonnenfinsternis

· **Die Lust am Leben** 090
5 goldene Regeln für mehr Erfüllung

Bilder: © KatyaKatya/Fotolia.com, © Kate K/stock.adobe.com, © Dusan.Jelicic/stock.adobe.com, © Marija/stock.adobe.com, © Goffkein/stock.adobe.com, © NDABCREATIVITY/stock.adobe.com, © JustLife/stock.adobe.com, © jdrv/stock.adobe.com

Extra: Affirmations-karten und Loslass-Poster

www.auszeit.bio/downloads

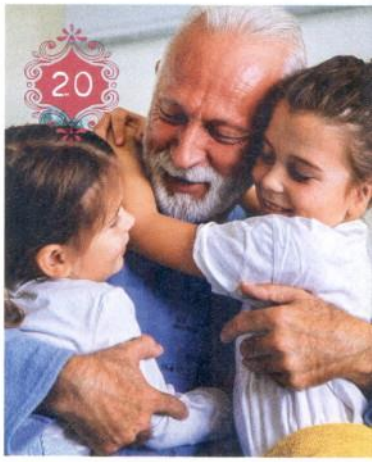
Zum Ausschneiden oder Downloaden

· **In Luft aufgelöst** 100
Wenn Ideale zu Illu[illegible]erden

· **Kopf hoch** 108
Das Ende einer Liebe ist ein neuer Anfang

· **Die Magie der Zahlen** 120
Ein Blick in die Welt der Numerologie

Ein Traum geht in Erfüllung



Zeiten ändern sich

Das Ende einer Liebe ist ein neuer Anfang

Bilder Titel: Auerbach Verlag

Kopf hoch

Das Ende einer Liebe ist der Anfang eines neuen Lebens

Hand aufs Herz: Wann musstest du dir zum letzten Mal eingestehen, dass deine Beziehung am Ende ist? Was hat die Liebe irreparabel erkalten lassen? Wie bist du durch diese schwere Zeit gekommen? Und was hat es mit dir und deinem Leben gemacht?

Bilder: © Justulle/stock.adobe.com, © nadia.art.design/stock.adobe.com

Über Jahre hinweg eine glückliche Partnerschaft zu führen ist ein sehr anspruchsvolles Unterfangen. Das konstante Aufrechterhalten von gegenseitiger Neugier, Respekt, Interesse, Liebe und Lust aneinander ist uns nicht in die Wiege gelegt. Es gibt zig Wege, wie das Zusammenleben an den Herausforderungen der Wirklichkeit, an dem „Ranz der Routine", scheitern kann. Oft liegen Jahre der Liebesmüh hinter uns, bis uns schließlich unwiderruflich klar wird: Es geht nicht mehr! Ein hoher Leidensdruck, partnerschaftliche Materialermüdung, eine hinplätschernde Ko-Existenz oder ein kompletter Gefühlstod sind aus psychologischer Sicht ein Hinweis darauf, dass es Zeit wird. Wenn sich zwei Menschen in ihrer Weiterentwicklung hemmen, wenn sie spüren, dass sie sich nichts Positives mehr geben können, ist es wohl angebracht, getrennte Wege zu gehen. Nichtsdestotrotz geben wir eine Beziehung nur schweren Herzens auf.

Der Schmerz im Herzen

Eine Trennung tut äußerst weh. Wir taumeln im Unfassbaren. Wer aus einem langjährigen „Wir" aussteigt, muss erst einmal das „Ich" wiederfinden. Wie kommen wir durch diese schwere Zeit, ohne allzu sehr in Drama-Gedanken zu versinken?
Ich erinnere mich allzu gut an diesen massiv quälenden Schmerz in der Herzgegend, der sich von dort aus wie glühende Lava durch meinen gesamten Körper zog. Und da wurde mir bewusst: Einen (einst) geliebten Menschen loszulassen ist ein brutal schmerzhaftes Ganzkörperphänomen. Es reißt ja nicht nur einen Krater in unser Herz gefühlt so riesig wie ein schwarzes Loch im Kosmos, sondern verursacht zudem einen Horrorstreifen im Gehirn.

Was macht es mit uns?

Trennung fordert uns auf mehreren Gebieten gleichzeitig heraus: die Gefühle, das Denken, >

Vier Phasen der Trennung

Das Phasenmodell dient der Veranschaulichung, was zu einem Trennungsprozess alles „dazugehört". In der Realität sind die Phasen durchlässig, so dass man auch immer mal wieder zwischen ihnen hin- und herspringt.

Phase 1: Nicht-Wahrhaben-Wollen
Verleugnung der Trennung.
Wir spielen das Spiel: „Gib mir noch eine Chance. Ich werde alles anders machen."
Hoffnung, alles sei nur ein böser Traum.
Aufgrund der heftigen Schmerz-Wucht, weichen wir ihr aus Selbstschutz aus.

Phase 2: Inneres Gefühlschaos/Aufbrechende Gefühle
Starke Schwimmungsschwankungen: Auf und Ab aller Gefühlszustände von Traurigkeit, Wut, Erleichterung, Verzweiflung, Einsamkeit, Hoffnung bis Hoffnungslosigkeit.
Idealisierung des Ex-Partners, Erinnerung an die schönen Erlebnisse, negative werden ausgeblendet.
Aufwühlendste und unangenehmste Zeit („Liebeskummer-Sumpf")
Kann viele Monate andauern.

Phase 3: Neuorientierung/Aufbruch
Das Leben wird (von Rückschlägen abgesehen) wieder aktiv in die Hand genommen, die Kontrolle zurückgewonnen.
Unser Leben kann weitergehen: Uns stehen mehr Möglichkeiten offen, als diese eine Partnerschaft.
Gedanke an Wiedervereinigung wird aufgegeben.
Zusammenhänge zwischen unserer Persönlichkeit und Scheitern der Beziehung werden uns deutlich.
Wir entwickeln ein neues Selbstwertgefühl und lernen, uns Zuwendung und Anerkennung zu geben.

Phase 4: Neues Lebenskonzept/„Auf zu neuen Ufern"
Das Erlebte wird verarbeitet, es werden Lehren gezogen, man erfindet sich neu: Wer bin ich ohne meinen Partner/diese Liebe?
Wir nehmen die Trennung an und gelangen wieder zu unseren Stärken, zu mehr Lebensfreude, Energie und Zuversicht.
Entwicklung eines neuen Selbst-, Lebens- und Liebeskonzept.
Der Ex-Partner ist ein Teil der persönlichen Vergangenheit, mit dem man im besten Fall emotional versöhnt ist.

die Lebensgewohnheiten, den Umgang mit dem einstigen Partner in einer länger andauernden Konfliktsituation sowie die möglichen finanziellen und rechtlichen Folgen. Sie betrifft uns „ganz-psychisch" und „ganz-körperlich", was damit zusammenhängt, dass all unsere vier psychischen Grundbedürfnisse involviert sind: Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit (eine wichtige Bindungsperson geht verloren, wir sind erst einmal allein), Bedürfnis nach Kontrolle (Kontrolle bedeutet Sicherheit, die wir vorübergehend verlieren), Bedürfnis nach Selbstwert (Trennung bedeutet einen „Selbstwert-Knacks"), Bedürfnis, gute Gefühle zu haben und ungute Gefühle zu vermeiden (Gefühle und Lebensplanung im freien Fall, was sich ganz und gar nicht gut anfühlt). Deshalb wirkt eine Trennung auf den ersten Blick auch so überwältigend und einschüchternd. Andererseits ist eine Trennung keineswegs generell negativ, im Gegenteil. Eine Trennung kann auch zu einem Crashkurs in Sachen Persönlichkeitsentwicklung werden – sofern wir bereit sind, die Herausforderung anzunehmen. Die gemischten Gefühle mögen schnell vorübergehen oder längere Zeit andauern. Es ist jedoch nicht allein die Zeit, die hier Wunden heilt. Wir selbst können viel dazu beitragen, den „freien Fall" zu bremsen und aktiv die Trennungsbewältigung anzugehen. Die Lösungsansätze zur Überwindung sind in den vier psychischen Grundbedürfnissen zu verorten.

5 Schritte zum Neubeginn

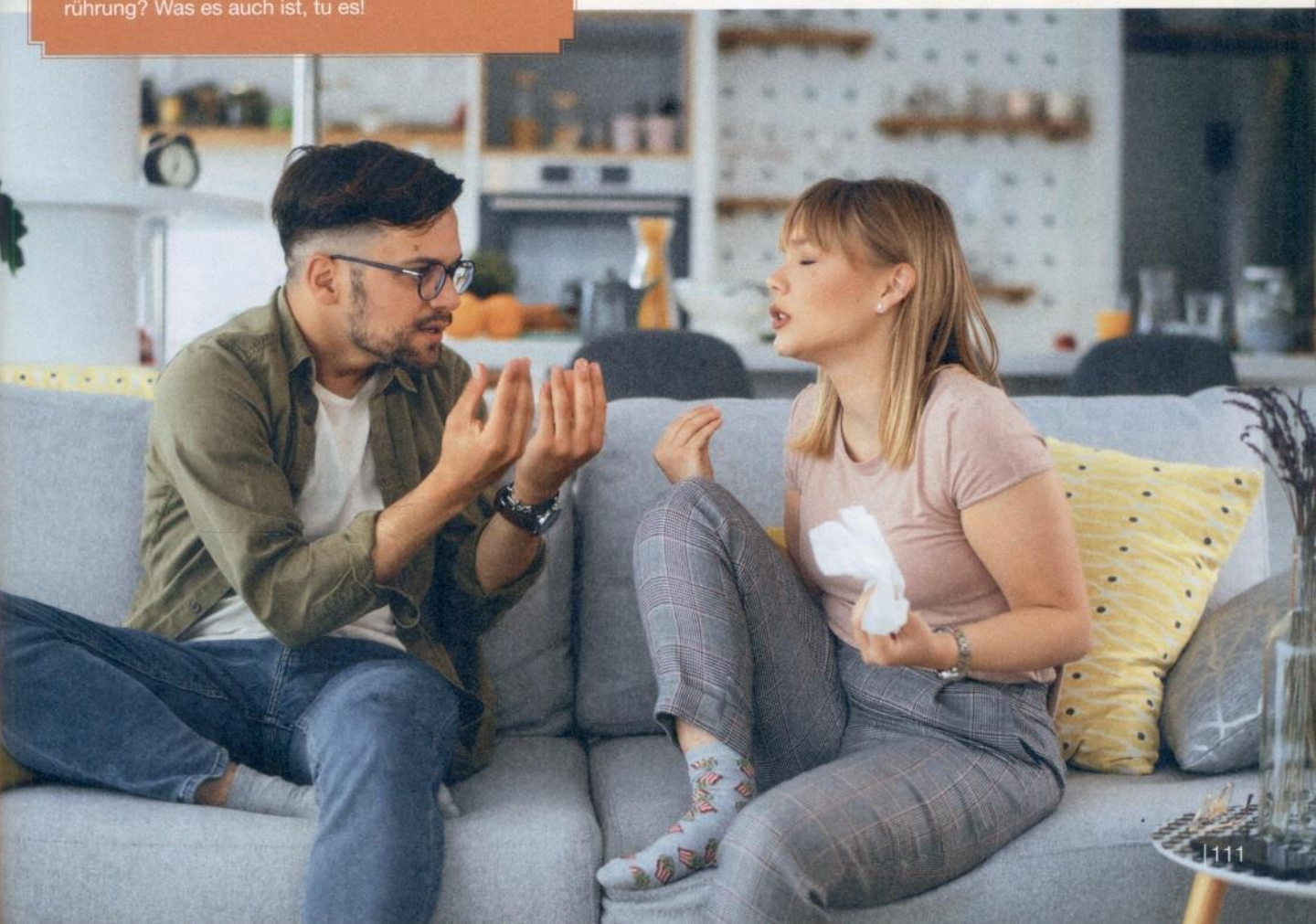
Wie können wir also eine Liebe loslassen und uns für ein neues Leben öffnen? Das Herzstück bilden

Übung: Mit dem Herzen fühlen

Setze oder lege dich bequem hin, lege deine Hände auf deinen Brustkorb und spüre bewusst in dich hinein. Stelle dir nun folgende Frage: Was braucht mein Herz wirklich? Vermutlich hast du dir diese Frage lang nicht mehr gestellt.
Lass alle Gefühle zu, die aufsteigen. Was auch immer du jetzt fühlst, es ist das Richtige, denn es kommt aus deinem Herzen.
Es sind durchaus auch schmerzhafte Themen, die im Herzen zum Vorschein kommen. Hab Mitgefühl mit dir und den eigenen Unzulänglichkeiten. Die Wahrnehmung seines Herzens ist heilsam und ebnet den Weg zu mehr Klarheit und Selbstliebe. Dann frage dich: Was hat mein Herz heute zu geben? Ein verbindliches Lächeln, ein Dankeschön von Herzen, ein wohltuendes Wort, eine sanfte Berührung? Was es auch ist, tu es!

fünf Bewältigungsstrategien, die uns nach dem Liebesverlust für den Neubeginn startklar machen:

Erstens: Allen Gefühlen Raum geben
Zunächst einmal sollten alle Gefühle zu- und „raus"-gelassen werden. Alle Trennungsphasen sollten durchlebt, durchfühlt und mit ihrer jeweiligen Anforderung angenommen werden (siehe Infokasten). Das ist buchstäbliche Seelenarbeit.
In den ersten Trennungsphasen kämpfen wir mit Verleugnung, Kränkung, Wut und Trauer. Das sind der Situation entsprechend völlig angemessene Gefühle, die alle ihre Daseinsberechtigung haben. Deswegen sollten wir ihnen den gebührenden Raum und uns die notwendige Zeit geben, die wir zur Verarbeitung benötigen. Wenn uns das „Emotionale abarbeiten" gut gelingt, verarbeiten wir die Trennung seelisch nachhaltiger und können das >



Übung: Ein Abschiedsritual – Das unsichtbare Band durchtrennen

Nimm dir ein langes rotes Band. Jetzt stelle dir vor, dass dieses Band in deiner Hand deine symbolische Bindung ist, das Band, dass dich mit deinem Ex-Partner/-in verbindet. Auf der einen Seite stehst du und auf der anderen Seite der (imaginative) Ex-Partner/-in.

Schritt 1 – Sage Danke
Bedanke dich bei deinem Ex-Partner/-in für all die schönen Stunden, Gedanken, Gefühle, Zeit, die dir geschenkt wurde und halte dabei die ganze Zeit das Band in deiner Hand.

Schritt 2 – Verzeihe dir und und ihr/ihm
Bitte jetzt um Verzeihung, für alle Verletzungen, die du ihr/ihm bewusst oder unbewusst zugefügt hast in der Beziehung.
Verzeihe ihr/ihm alle Verletzungen, die dir zugefügt worden sind.
Verzeihe dir selbst für alle Verletzungen, die du dir selbst bewusst oder unbewusst zugefügt hast.

Schritt 3 – Übernimm Verantwortung
Du übernimmst Verantwortung für deinen Teil der Beziehung:
„Ich übernehme meinen Anteil der Verantwortung. Bitte übernehme auch Du Deinen Anteil an Verantwortung für unsere Beziehung."

Schritt 4 – Lasse los
Wünsche dir selbst und der/dem Ex alles Gute, das sie/er ein glückliches und zufriedenes Leben führen möge und alles im Leben bekommen möge, was sie/er braucht. Wünsche es dir von Herzen und ohne jede Bedingung.

Schritt 5 – Durchtrenne das Band ganz bewusst in der Mitte
Sei dir über die besondere Bedeutung dieses Schrittes im Klaren: Die symbolische Trennung wird dich innerlich befreien und deine Verstrickungen mit der Person auflösen.

Vergangene gesund abschließen. Wir lassen den Ballast aus der alten Beziehung hinter uns. Wichtig dabei ist, seinen Schmerz richtig einzuordnen: Je mehr wir unseren Schmerz als natürliche eigene Reaktion erkennen, desto eher gelingt es uns, das Gefühl zu verarbeiten … um uns dann wieder von ihm zu lösen.

Zweitens: Einen Aktivitätsplan erstellen
Eine Trennung bedeutet einen enormen Kontrollverlust. An dieser Stelle ist entscheidend, nicht in der Opferrolle zu verharren, sondern in unsere Kraft zurückzukommen. Das kann zum einen auf mentaler Ebene geschehen, indem wir bewusst die Entscheidung treffen, dass wir über den Verlust hinwegkommen und ein neues Leben erschaffen wollen. Zum anderen bedeutet es, aktiv in die Handlung zu gehen und Dinge zu tun, die unser Selbstwertgefühl steigern. Durch diese Selbstbestimmtheit holen wir uns die Kontrolle wieder zurück.
In der therapeutischen Praxis hat sich als Loslass-Hilfe das Erstellen eines Aktivitäten-Plans bewährt. Ein tauglicher Trick besteht darin, neue Herausforderungen anzunehmen. Das lenkt uns nicht nur ab, sondern ist ein effektiver Ego-Booster, der gute Gefühle in uns entstehen lässt. Wir entdecken unser Herz für etwas Neues, wodurch wir auch uns selbst neu entdecken. Manch einer von uns setzt seine Wut oder Verzweiflung in Bewegung um, fängt an zu laufen, trainiert

monatelang für den Marathon, bis er wieder bei sich selbst ankommt. Tatsächlich kann körperliche Aktivität der Start in ein neues Leben sein. Sie bringt erstarrte Gefühle wieder zum Fließen. Auch ich bin dank Yoga damals wieder in den Flow gekommen. Die Flucht in Arbeit ist ebenfalls eine bewährte Erste-Hilfe-Taktik. Hier finden wir eine zuverlässige Verbündete, die unserem Alltag Struktur verleiht, unser Gefühl von Selbstwirksamkeit stärkt und ganz nebenbei die Karriere ankurbelt. Weitere Möglichkeiten, um wieder Swing in unser Dasein zu bringen, sind: Neue Hobbys erkunden, einem Verein beitreten, Reisen unternehmen, eine Typ- oder Wohnungsveränderung in Angriff nehmen. Zapfe deine Erinnerung an: Was hat dir früher einen Glücks-Kick verpasst? Was wolltest du schon längst wiederbeleben?

Drittens: Sich an liebevolle Menschen wenden, die uns gut tun

Die wichtigsten Seelsorger in meinem unterirdischen Jammertal waren meine Familie und Freunde, die mich in meinen exaltierten Gemütsschwankungen nicht nur so angenommen haben, wie ich bin, sondern mich auch unermüdlich in ihre Arme genommen haben. In der Tat: Trennungs-Opfer sind bedürftig. Unser psychisches Grundbedürfnis nach Bindung ist stark in Mitleidenschaft gezogen. Wir sehnen uns nach Annahme, Nähe und Fürsorge. Die feste Umarmung eines geliebten Menschen ist das beste Mittel gegen den Trennungs-Stress, da hierdurch das Glückshormons Oxytocin und weitere körpereigene Opiate ausgeschüttet werden. In der Folge kommt es zum Abbau von Stresshormonen. Wohlwollende bedingungslose Annahme, Streicheleinheiten, offene Ohren von vertrauten Menschen sind ein verlässlicher Trost für die erstmal verwüstete Seelenlandschaft, die allmählich wieder zu neuer Gestalt findet.

Viertens: Sich in Akzeptanz üben

Nachdem wir alle Trennungsphasen durchgestanden haben, kommt die letzte und angenehmste >

Phase: die Phase der Akzeptanz oder des neuen Lebenskonzepts. Wir verarbeiten das Erlebte, ziehen daraus unsere Schlüsse und erfinden uns neu. Wir gehen in die (Selbst-)Reflexion und stellen uns folgende zentrale Fragen: Wer bin ich ohne diese Partnershaft? Was lief in der Beziehung nicht so gut? Was brauche ich eigentlich? Was wünsche ich mir in einer Beziehung? Was kann ich daraus lernen? Zunehmend füllen wir das Loch, das durch den Verlust entstanden ist. Diese Lebenskrise, das Ende einer Liebe, kann auch eine Chance sein, uns selbst und unsere Bedürfnisse besser kennenzulernen, zu reifen, um daraufhin ein „posttraumatisches Wachstum" zu erleben. Dann wird es möglich, die tiefe Lebenskrise als Teil der eigenen Lebensgeschichte zu begreifen: als Episode, die einen schönen Anfang hat – aber auch ein gutes Ende.

5. Eine Zielvision entwickeln

Irgendwann, wenn wir uns dazu bereit fühlen, passiert etwas Magisches: Wir spüren den Wunsch nach Neuorientierung. Unser Blick richtet sich zunehmend nach vorn. Wir gehen auf Visionssuche, entwickeln Möglichkeitsräume. Im Idealfall entwickeln wir den Mut, endlich das zu verwirklichen, was wir tief in unserem Herzen schon immer tun wollten. Wir entwerfen eine neue Perspektive von unserem Leben, die uns magisch anzieht. Diese Zielvision ist unser Motor, mit dem wir positive Gefühle wachrufen. Wie sieht das neue andere aus? Stell Dir vor, wie es sich für Dich anfühlt, ein Leben nach deinen Wünschen und Bedürfnissen zu erschaffen und belebe diese Vorstellung mit allen

Professionelle Hilfe annehmen

Kommt es hart auf hart mit dem „broken heart", zeigen sich Symptome einer handfesten Depression. Mittlerweile gibt es einen großen Fundus an Behandlungsoptionen, die sich – wie ich – auf emotionales Loslassen und Veränderungsprozesse spezialisiert haben. Hier wird unter anderem der Frage nachgegangen, ob und inwiefern die roten Fäden in die Kindheit reichen. Häufig brechen durch die Trennung alte Wunden auf, destruktive Beziehungsmuster aus der Kindheit kommen ans Licht. Eine Trennungskrise kann der Impuls dafür sein, das Alte zu hinterfragen, es hinter sich zu lassen, und als Mensch zu wachsen, damit man mit einem geheilten Inneren Kind emotional gut für sich sorgen und daraufhin heilen kann.

Sinnen. Langsam aber sicher fangen wir wieder an, Glückluft zu atmen. Unser Körper schüttet Endorphine aus. Diese wiederum befeuern unser Vorhaben, aktivieren die entsprechenden Netzwerke im Gehirn und geben die nötige Antriebskraft, unserer Bestimmung zu folgen.

Jedem Ende wohnt ein Anfang inne

Du siehst: Eine Trennung muss nicht zwangsläufig nur Unglück bedeuten, sondern kann eine unbeabsichtigte Gelegenheit zu tiefer Selbsterfahrung und persönlicher Metamorphose sein. Sofern wir den Mut aufbringen, die Challenge anzunehmen und dem eigenen Leben eine neue Ausrichtung, ein Upgrade zu geben. Quasi eine Psychoanalyse ohne Analytiker, in der wir die Chance zur Inventur haben. Das Gefühl des Auf-uns-selbst-zurück-geworfen-sein lädt uns dazu ein, alte Strukturen aufzubrechen, ungünstige Gewohnheiten abzulegen und ungewisses Neuland zu betreten. Denn oftmals spiegeln Krisen und Veränderungen im Außen überfällige Veränderungen im Inneren wider. Wir folgen dem Hunger unseres Herzens und brechen auf zu neuen Ufern. Dort angekommen, beginnen wir mit der größten Liebesgeschichte unseres Lebens: die mit uns selbst! •

CONNY THALER

Autorin

Conny Thaler ist als Psychologin, Coach und Yogalehrerin in ihrer eigenen Praxis in Essen, „Herzöffner", tätig. Sie unterstützt Menschen dabei, ihre persönliche Richtung, ihren „Nordstern", zu finden. Inspiration, Blog & You Tube Videos findest du unter www.herzoeffner.com