

CLAUDIA
HERBERGER

Wie du eine Trennung überlebst

Ohne Endlosdrama gehen,
sich selbst wiederfinden und
einen neuen Anfang wagen



EXTRA.
Aus
narzisstischen
Beziehungen
aussteigen

INHALT

Wie man eine Trennung überlebt – eine heilsame Idee. . . .	4
STANDORTBESTIMMUNG, TROST UND DIE	
GROSSZÜGIGE FEE.	14
Warum fällt es uns so schwer, eine Beziehung zu beenden, selbst wenn sie wehtut?	15
Trennen oder bleiben? Wenn du mit einer narzisstischen Person feststeckst	20
Alle deine Gefühle müssen gefühlt werden!	24
Toxische Beziehungen und Narzissmus	31
Emotionale Sicherheit – der Meister Yoda unter den Übungen	35
Du hast einen Wunsch frei!	39
WAS ICH EIGENTLICH WOLLTE ... APFEL ODER	
PFIRSICH?	45
Was willst du und was bietest du?	46
Liebessprachen – Welche ist deine?	51
EIN ARSCHLOCH KOMMT SELTEN ALLEIN	57
Was leitet dich aus den verborgenen Tiefen deines Unbewussten?	58
Wie Befürchtungen uns sabotieren	71
Der sichere Ort	88
RAUS AUS DER OPFERROLLE, REIN IN DIE	
GESTALTUNG	93
Obacht bei der Marschroute	94
Den eigenen Anteil erkennen, so unangenehm es auch sei	98
Sei Brokkoli! Grenzen kennen und setzen	110
Grenzen nach toxischen Beziehungen	120

Selbstschutz bei Attacken	120
Nimm das Seilende nicht an.....	122
Keine Diskussion über deine Grenzen.....	122
Wenn Grenzen ignoriert werden.....	123
Das beste Instrument der Welt: dein Körper	124
Dein gesundes, heiles, strahlendes, nicht aufhaltbares Super-Ich.....	127
Eine toxische Beziehung verlassen.....	129
ABSCHIED UND NEUBEGINN	133
Bewusst goodbye sagen – zunächst innerlich	134
Zeit für den Abschied.....	137
DIE KOMMUNIKATION MIT ALLEN BETEILIGTEN	145
Vom Schlussmachen und Auswildern.....	146
Die Scham nach dem Scheitern der Beziehung überwinden	151
Wie sage ich es den Kindern?	155
Freunde und Familie – wie kommuniziere ich die Trennung nach außen?	161
Wie sagt man einem Narzissten, dass man geht?	162
Kinder aus toxischen Verbindungen	165
HONEYMOON, ODER: WAS WÜRD MEIN ZUKÜNFTIGES ICH MACHEN?	168
Alles anders	169
Aufleben nach einer toxischen Beziehung	177
Die Post-Breaking-Regeln nach narzisstisch-toxischen Beziehungen.....	179
Üben, üben, üben!	182
Dein Anfang.....	187
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	188



Standort- bestimmung, Trost und die großzügige Fee

Warum fühlt sich das so bodenlos an?
Wohin mit all den Emotionen? Wir kommen
an im Jetzt. Du nimmst deinen aktuellen
emotionalen und mentalen Standort bewusst
wahr und benennst deine Gefühle.
Und du darfst dir von einer sehr
netten Fee etwas wünschen, denn nur,
wer sein Ziel kennt, kann dort
auch sicher ankommen.

WARUM FÄLLT ES UNS SO SCHWER, EINE BEZIEHUNG ZU BEENDEN, SELBST WENN SIE WEHTUT?

Trennungen fühlen sich wie gesagt, lebensbedrohlich an. Evolutionär betrachtet ist dieses Gefühl völlig vernünftig, denn wir kommen unfertig auf die Welt und brauchen Menschen, die uns füttern, lieb haben und durch die Gegend schleppen, bis wir das selbst können. Bindung ist also wirklich eine Überlebensfrage, zumindest während unserer ersten Jahre. Unser Körper sorgt dann dafür, dass das auch gelingt. Das sogenannte Bindungshormon Oxytocin wird zum Beispiel bei der Geburt und während des Stillens bei allen Beteiligten ausgeschüttet, damit dieses überlebenswichtige Band entsteht. Eltern gucken im Idealfall verliebt in das nach der Geburt oft zerknautschte lila Babygesicht und sind überzeugt, sie haben das schönste Kind der Welt bekommen. Dank der passenden Hormone fühlen sie sich so verbunden, dass sie das Baby auch nirgendwo vergessen oder loswerden wollen. Kinder binden sich ebenfalls an ihre Eltern, egal, wie gut oder schlecht diese ihren Nachwuchs versorgen. Unbewusst bleibt dieses Gefühl, sich binden zu müssen. Das erklärt unter anderem, warum Erwachsene manchmal lieber in einer nicht so guten oder sogar schmerzhaften Bindung bleiben, als allein zu sein. Und der Sog, den Bindungen auf uns haben, wirkt dann besonders stark, wenn eine Trennung ins Haus steht. Dann können wir uns plötzlich auf nichts anderes konzentrieren als auf die Bedrohung und alles in uns will das Ende abwenden. Egal, wie mies die Beziehung für uns vielleicht war oder ist. Alles vergessen, der Fokus geht auf den Teil, der gut war oder noch ist. Alles andere blenden wir aus. All das kommt erst dann wieder auf den Tisch, wenn es gelingt, die andere Person erneut in die Beziehung zu holen. Nach der ersten Euphorie, dass es doch nochmals klappt, stellt sich die ernüchternde Realität wieder ein und die Trennung passiert doch, nur verzögert. Hier gibt es nützliche Erkenntnisse mitzunehmen: Obwohl es sich anders anfühlt, sterben wir nicht, wenn unsere Liebesbeziehung endet. Die alten

OBACHT BEI DER MARSCHROUTE

Laut Neville Goddard zieht man an, worauf man sich fixiert. Wenn du also fürchtest, »Ich bin nicht liebenswert«, dann erzeugst du das unterbewusst auch in der Realität. Du erlebst immer wieder, dass Menschen dich verlassen oder sich keine Mühe für dich geben oder Ähnliches. Bei mir war das auch so. Ich fürchtete unterbewusst, dass Beziehungen gefährlich sind, und erlebte immer wieder, dass ich sehr verletzt wurde.

Kommt dir das bekannt vor?

Dann habe ich sehr gute Nachrichten für dich: Es funktioniert auch andersherum! Das bedeutet, dass du aktiv Einfluss darauf nehmen kannst, wie sich deine Realität entwickelt. Doch dafür musst du zuerst herausfinden, welche deiner inneren Überzeugungen dich unbewusst in destruktive Muster führen. Welche deiner Gedanken, Haltungen und Verhaltensweisen lassen deine Befürchtungen wahr werden? Und noch wichtiger: Wie kannst du dieses Muster durchbrechen?

In diesem Kapitel geht es darum, die Opferrolle hinter dir zu lassen und die Gestaltungsmacht über dein Leben zurückzugewinnen. Du wirst lernen, wie destruktive Überzeugungen dein Verhalten beeinflussen – und wie du dich von ihnen lösen kannst. Denn genau darin liegt die Kraft, die du brauchst, um gesunde Grenzen zu setzen, deine Bedürfnisse klar zu äußern und deinen Selbstwert von der Anerkennung anderer zu entkoppeln.

DIE OPFERROLLE UND WARUM WIR UNS MANCHMAL DARAN FESTHALTEN

Trennungen erzeugen häufig ein Gefühl der Macht- oder Hilflosigkeit. Du fühlst dich zunächst als Opfer der Beziehung, der Umstände, der eigenen Unzulänglichkeiten. Natürlich sind wir nicht für alles verantwortlich, was uns widerfährt. Aber in jeder Beziehung haben wir eine gewisse

Gestaltungsfreiheit – und genau hier setzen wir jetzt an. Wir beschäftigen uns mit deinem Handlungsspielraum. Denn wenn du deine inneren Muster erkennst, kannst du auch beginnen, die Realität bewusst zu verändern. Das ist der Hebel, mit dem du etwas in Bewegung setzen kannst, nämlich nichts Geringeres, als dass du freundlich behandelt wirst, man dir respektvoll und auf Augenhöhe begegnet, du geliebt wirst und viele andere wunderbare Dinge. Und wenn du jetzt denkst, »Ich habe doch immer schon alles für die andere Person getan, damit das gelingt. Ich habe mir so viel Mühe gegeben ...«, dann stimmt das sicherlich, aber wir schauen jetzt auf der anderen Seite: Warum hast du nicht alles für dich selbst getan und dafür gesorgt, dass du bekommst, was du dir wünschst? Warum hast du zugelassen, dass man dich nicht pfleglich behandelt?

DU SIEHST, WORAUF DU SCHAUST

Kommen wir wieder zu deinen unbewussten Befürchtungen aus dem vergangenen Kapitel. Es ist nämlich so, dass sie auf dem Gebiet, auf dem sie entstanden sind, wahr sein wollen. Mit anderen Worten: Wenn ein Anteil von dir glaubt, du seist nicht liebenswert, dann wirst du selbst unbewusst dazu beitragen, dass du genau das immer wieder erlebst. Das machst du nicht, weil du irgendwie nicht in Ordnung bist, sondern weil dein Gehirn diese Befürchtung etabliert hat, die es nicht alle fünf Minuten neu überprüft (und auch nicht alle fünf Jahre), sondern als gegeben hinnimmt. Du bist darauf vorbereitet, dass das Befürchtete eintritt, also wird es das auch – und im Zweifelsfall sorgst du selbst dafür. Du kreierst eine sich selbst erfüllende Befürchtung, sozusagen.

Vor allem wirst du die Zeichen von außen, also die Handlungen und Aussagen anderer, entsprechend bewerten. Du siehst, worauf du dich fokussierst. Wenn du also zu einem Zeitpunkt erleben musstest, dass die Beziehung, in der du warst, nicht liebevoll war, und du daraus geschlossen hast, es müsse an dir liegen, wirst du Hinweise darauf wahrnehmen und

WENN MAN NUR NOCH FUNKTIONIERT UND SICH DABEI AUFLÖST – FOLGEN DER CO-ABHÄNGIGKEIT

Bettina, eine tolle Frau Anfang fünfzig aus Süddeutschland, meldete sich bei mir und schämte sich fast dafür. Sie sei eigentlich gesegnet mit einem tollen Mann, drei super Söhnen, sie führe ein erfolgreiches Café, aber sie fühle sich völlig erschöpft und fragte sich, ob das jetzt alles gewesen sein soll. Zudem habe sie den Verdacht, dass etwas mit ihr nicht stimme, weil sie nicht glücklich sei, sie habe schließlich überhaupt keinen Grund für irgendwelche Missstimmungen.

In der Zusammenarbeit stellte sich heraus, dass auch Bettina aus einer co-abhängigen Familienstruktur stammte. Sie hatte gelernt, sich auf die Gruppe zu fokussieren, und lebte in dem Gefühl, sie könne erst eine Pause machen und sich um sich selbst kümmern, wenn alle versorgt sind. Sie kümmerte sich also um Mann und Kinder, um die Gäste im Café, ihre Eltern und wenn jemand in der Familie Hilfe brauchte, war sie sofort da, egal, wie es ihr gerade ging. Bettinas Superkraft, so großartig für andere zu sorgen und dafür immense Energiereserven zu mobilisieren, war auch ihr großer Nachteil: Weil immer irgendwer versorgt werden musste, konnten keine Pausen entstehen, in denen es um Bettinas Belange gehen durfte. Bettina sah nach fünfzig Jahren als Teamplayerin müde aus und war es auch.

Während unserer Zusammenarbeit starb ihr Vater, was Bewegung in die Familie brachte. Da war ein Haus aufzulösen, eine demente Mutter plötzlich Witwe. Ihre Schwester und sie schlichen erschöpft um die neuen Aufgaben herum. Beide befürchteten, sie müssten sich nun wieder um alles kümmern, und fühlten sich beide einsam. Aber statt in die auslauende Verpflichtungsspirale einzusteigen, wagte Bettina etwas Neues. Als der bestimmende Familienmittelpunkt weg war, entstand plötzlich ein Vakuum, das wir nutzten, um Bettina neu auszurichten. Zum ersten Mal in ihrem Leben fragte sie sich: »Was will ich?« Was dann passierte, war erstaunlich: Sie wollte aus der Rolle der kleinen, unmündigen

Schwester raus. Bei der Unterhaltung über die Zukunft sagte sie, mit zitternden Knien, aber deutlich, dass sie die Mutter nicht zu sich nehmen, sondern professionell versorgen lassen will. Sie wollte auch den Haushalt nicht über Monate auflösen, sondern eine schnelle Lösung mithilfe eines externen Dienstleisters.

Sie wollte das Café nicht mehr und verkaufte es. Sie wollte nicht mehr für ihre erwachsenen Söhne kochen und stellte es sofort ein. Stattdessen wollte sie in den Urlaub fahren, tanzen und sich auffällig anziehen, um sich zu zeigen. Denn auch das hatte sie bisher nicht gewagt. Denn als Teil einer co-abhängigen Familie durfte sie kein auffälliger Star sein. Nun aber wollte sie einen eigenen Platz im Leben, sichtbar und wichtig sein und selbst bestimmen, ob sie jemandem helfen wollte oder nicht und zu welchen Bedingungen. Sie veränderte sich unglaublich schnell und vertraute ihrem Bauchgefühl, ohne sicher zu sein, dass es klappen würde. Aber das tat es.

Diese Wandlung brachte vielerlei Änderungen mit sich. Die Söhne kochen jetzt auch mal für sie, ihr Mann liebt ihren neuen Kleidungsstil und dank des Caféverkaufs hat sie nicht nur Zeit für einen Flamencokurs, sie fährt auch endlich so oft in den Urlaub, wie es ihr gefällt. Sie hat weder die Haushaltsauflösung ihres Vaters übernommen noch die pflegebedürftige Mutter. Bettina ist jetzt Brokkoli.

GRENZEN ENTSTEHEN NICHT DURCH NÖRGEN ODER VORWÜRFE

Bevor ich Brokkoli wurde, erlebte ich immer wieder, dass meine Partner über meine Bedürfnisse hinweggingen. Ich wollte davon ausgehen, dass Menschen, die mich respektieren, auch meine Grenzen beachten würden. Ich war frustriert und zählte ihnen auf, zu welchen zahlreichen Gelegenheiten sie meine Grenzen überschritten hatten. Ich erklärte ihnen, wie still ich das hingenommen hatte, was ich nun nicht mehr zu tun be-

reit sei, und fragte sie, ob sie mich denn überhaupt nicht respektierten oder liebten oder ich ihnen überhaupt nicht wichtig sei. Meine Partner waren dann entweder im Verteidigungsmodus oder auf Abwehr. Oder sie waren gleich richtig genervt und pöbelten mich an, ich sei unmöglich, dieser Ton und diese Meckerei seien nicht auszuhalten. Das Schlimmste aber war: Meine Grenzen blieben unbeachtet. Es ging plötzlich um meinen Charakter und nicht mehr darum, was ich brauchte.

Nachdem ich aufgehört hatte, meine Partner rücksichtslos zu finden, weil sie mich nicht nett behandelten, entstand Raum für einen viel sinnvolleren Gedanken: Mir wurde klar, dass ich mich zeigen muss, damit ich und damit meine Grenzen respektiert werden können. Aber wo waren meine Grenzen überhaupt, verdammte Axt?

EIGENE GRENZEN ERKENNEN

Diesen Schritt fand ich unglaublich schwer. Hier gilt aber, was immer gilt: Wenn man weiß, wie es geht, ist es gar nicht mehr so kompliziert. Wir halten also fest: Bevor du deine Grenzen setzen kannst, musst du wissen, wo sie liegen. Einen ersten Schritt bietet die Trennung: Nimm dir Zeit und reflektiere nochmals, wann innerhalb deiner misslingenden Beziehung deine Grenzen überschritten wurden.

Es gibt verschiedene Grenzen, deren Einhaltung für die eigene Balance wichtig ist. Das sind folgende:

- Emotionale Grenzen (zum Beispiel: »Ich bin nicht verantwortlich für die Gefühle anderer.«)
- Zeitliche Grenzen (zum Beispiel: »Ich kann nicht immer verfügbar sein.«)
- Körperliche Grenzen (zum Beispiel: »Ich mag keine Umarmungen von Fremden.«)
- Mentale Grenzen (zum Beispiel: »Ich akzeptiere nicht, dass meine Meinung abgewertet wird.«)

- **Energiegrenzen** (zum Beispiel: »Ich brauche Zeit für mich selbst, um aufzutanken.«)

Identifiziere deine Grenzen

Reflektiere einmal, wann du aus der Balance geraten bist. Wann fühltest du dich gestresst, erschöpft oder unwohl, ungeliebt, abgewertet, verurteilt, missverstanden? Notiere dir diese Momente in deinem Leben. Es sind Hinweise darauf, dass du zugelassen hast, dass deine Grenzen überschritten wurden.

Gab es Situationen, in denen du dich ausgenutzt, überfordert oder respektlos behandelt gefühlt hast? Was war passiert? Warum hast du dich so gefühlt?

Welche für dich wichtigen Grenzen resultieren aus diesen Reflexionen? Was sind deine Grenzen, die du in diesen Momenten nicht gezogen hattest? Notiere sie dir.

GRENZEN SIND GUT FÜR ALLE – UND KÖNNEN BEZIEHUNGEN RETTEN

Annika, eine achtunddreißigjährige Frau aus Nürnberg, erzog den gemeinsamen Sohn unter der Woche nahezu allein, schmiss den Haushalt, arbeitete nur halbtags, obwohl sie ihren Job liebte, und abends, wenn ihr Mann von der Vollzeitstelle nach Hause kam, blieb sie weiterhin allein für Kochen, Sohn und Haushalt zuständig. »Und an dem einen Tag, an dem ich länger arbeite und er den Kleinen holt, lässt er ihn so lange wie möglich in der Kita und geht selbst noch zum Sport.« Annika wollte einen Tag am Wochenende für sich, damit sie sich auch mal erholen konnte, und traute sich nicht, dies zu äußern, weil ihr Mann viel lieber mit ihr und dem Sohn gemeinsame Zeit verbringt und wenig Verständnis für ihren Wunsch zeigte.

BEWUSST GOODBYE SAGEN – ZUNÄCHST INNERLICH

In diesem Kapitel geht es um den bewussten Abschied. Nicht nur von einem Menschen, sondern von einer Art Beziehung, die nicht mehr funktioniert hat. Und vor allem von alten Befürchtungen, die dich vielleicht immer wieder in schmerzhaften Situationen gebracht haben. Ein Abschied ist kein endgültiger Verlust, sondern eine Entscheidung: die Entscheidung, dich selbst wichtig zu nehmen und deine Zukunft aktiv zu gestalten. Und diese Entscheidung kannst du unabhängig davon treffen, ob du die Beziehung verlässt oder dein Partner, deine Partnerin gegangen ist.

Abschiede gehören zum Leben dazu.
Sie bringen uns ganz nah zu uns selbst.

Doch genau dieses wirklich Abschiednehmen fällt oft am schwersten. Warum? Weil eine Trennung nicht nur eine Veränderung im Außen bedeutet – sie fordert uns auch auf, nach innen zu schauen. Sie wirft Fragen auf, die wehtun: War ich nicht genug? Warum hat es nicht gereicht? Wie soll es weitergehen? Und was, wenn ich nie wieder so lieben kann? Diese Gedanken können uns lähmen. Doch wenn wir uns ihnen bewusst stellen, steckt in jeder Trennung eine enorme Chance. Das hast du im Laufe der bisherigen Kapitel sicherlich bereits bemerkt und erfahren. Auf diesem Weg bietet uns die Trennung eine Chance, uns selbst neu zu entdecken, alte Verletzungen zu heilen und mit Klarheit in eine Zukunft zu gehen, in der wir uns nicht mehr klein machen, nicht mehr über unsere Bedürfnisse hinweggehen und nicht mehr in Beziehungen verharren, die uns nicht guttun.

DU BIST GEWACHSEN!

Dieses Kapitel begleitet dich dabei, diesen Abschied bewusst zu gestalten. Es geht nicht darum, den anderen zu verurteilen oder alles zu vergessen – sondern darum, deinen eigenen Wert zu erkennen und dich selbst wieder in den Mittelpunkt deines Lebens zu stellen. Denn du bist nicht gescheitert. Du bist gewachsen. Und genau das werden wir jetzt gemeinsam feiern.

Um zu verstehen, warum der Abschied wichtig ist, möchte ich nochmals von Julie erzählen. Du erinnerst dich vielleicht an sie – sie wollte sich von der Beziehung zu ihrer Mutter trennen. Ich mache den Prozess auch oft mit Menschen, die sich aus der misslingenden Beziehung zu ihren Eltern lösen möchten, diese aber nicht konfrontieren wollen, weil sie vielleicht schon alt sind, gar nicht mehr leben oder meine Klienten nicht daran glauben, dass eine Klärung möglich ist. Julie war erleichtert zu erfahren, dass sie ihre Eltern nicht zur Rede stellen muss, denn wie die meisten Erwachsenen hatte sie deren eigene Not verstanden. Das ist großzügig, doch ein Mensch wird dabei übersehen: das Kind, das dieser Beziehung ausgeliefert war.

In Trennungen ist nicht das Verzeihen, sondern die Hinwendung zu sich selbst der Weg zur Heilung. Julies Geschichte zeigt das deutlich und ist übertragbar auf jede Art von Trennung. Ihre Erfahrung ist auch hilfreich, wenn man sich aus einer Partnerschaft löst.

DIE MACHT DER HINWENDUNG ZU DIR SELBST

Julie pflegte die Beziehung zu ihrer Mutter, obwohl es für sie unangenehm war. Doch Julie hielt das aus. Genau wie als Kind. Sie beschrieb es so: »Wie viel Schmerz meine Kindheit in mir verursacht hat, spüre ich schon lange. Der Leistungsdruck, die Sehnsucht nach Zuneigung

und Wärme, die bleierne Einsamkeit, die Sätze, die manchmal fast mehr schmerzten als die Schläge, die es auch gab. Mein Weg, mit all dem umzugehen, bestand darin, nicht damit umzugehen. Ganz so, wie ich es als Kind gelernt hatte: Schmerzen und Ängste sind dafür da, einfach ausgehalten zu werden.«

Als Julies inneres Kind erlebte, dass ihr Schmerz nun gesehen wird, spürt sie eine riesige Erleichterung: »Es ist okay, dass ich mich schäme. Es ist okay, dass ich glaube, dass meine Eltern vieles nur so gemacht haben, weil sie selbst keine liebevollen Eltern hatten. Es ist okay, dass ich einen Atlantik weine. Denn nachdem ich mich einmal leer geweint habe, ist da eine ungewohnte Klarheit in mir. Als wäre in meinem Gefühlsnebel ein Leuchtturm aufgetaucht, der mir sagt: Bitte hier entlang. Es tröstet mich, dass jemand, der weder meine Familie noch mich kennt, mir bestätigt, dass tatsächlich schlimm war, was damals passiert ist.«

Julie beschreibt, wie heilsam es ist, anzuerkennen, dass da ein kleiner Mensch etwas aushalten musste, das überhaupt nicht in Ordnung war. Es ist egal, ob die Eltern es nicht besser konnten oder wollten. Ihnen zu verzeihen ist in Ordnung, aber das Kind, das es auch gab, darf man nicht zurücklassen.

Für dich und auch für dein inneres Kind ist es wichtig, dass ihr gesehen werdet, dass die misslungene Beziehung beendet wird und damit Platz für etwas Neues entstehen kann. Kinder leiden unschuldig darunter, dass die Eltern es nicht besser konnten, und dieser Schmerz bleibt auch im Erwachsenen. Das offizielle Ende ist das zeremonielle Signal, dass es nun in Sicherheit ist. Man darf seine Eltern weiterhin lieben, sie in Ruhe lassen und das Verhältnis fortführen.

Doch das, was schmerzhaft war,
wird nicht mehr
unter den Teppich gekehrt.

Julie erlebt es so: »Als ich mich darauf einlasse (...), lässt etwas in mir einfach los. Ich ertrinke nicht, ich schwimme (...). Als ich alles gesagt habe, was ich sagen wollte, und mich von ihnen verabschiedet habe, öffne ich die Augen. Und lächle.«

ZEIT FÜR DEN ABSCHIED

Was für die inneren Kinder und die Kindheit gilt, gilt auch für dich als Erwachsener. Es ist wichtig, zu beenden, was dir nicht gutgetan hat, und dir sehr klar zu machen, wie du dich in Zukunft vor solchen Verletzungen schützen wirst. In der Abschiedszeremonie, die wir nun angehen, geht es ausschließlich um dich.

Wir sind nämlich so weit: Es ist Zeit, sich zu verabschieden. Ich möchte dich jetzt einladen, diese misslingende Art der Beziehung, in der du so lange ausgehalten hast, zu beenden. Es geht hier nicht darum, dem anderen zu sagen, dass jetzt Schluss ist, oder zu akzeptieren, dass der andere Schluss gemacht hat, sondern es geht darum, dich selbst wahrzunehmen. Die Entwicklung und Erfahrung, die du während der Beziehung gemacht hast, zu honorieren, und die Erkenntnisse, die du nun daraus ziehen kannst, für die Zukunft zu nutzen.

In Trennungen verlieren wir uns ganz häufig, weil eben so viel auf der Platte liegt. Die Bedrohung macht es unglaublich schwer, bei sich selbst zu bleiben. Wir müssen wieder von vorn anfangen, und das will niemand. Wir wollen alle in Verbindung sein, wir wollen geliebt werden, wir wollen sicher sein. Und ich möchte hier etwas ganz Grundsätzliches sagen: Eine Beziehung ist nichts anderes als eine tiefe Freundschaft mit körperlichen Extras. In einer tiefen Freundschaft ist man sicher und von hier aus kann man die Welt erobern, Abenteuer erleben, in Kontakt sein und viele andere wunderbare Dinge tun. Und wann immer man sich trennen muss, ist die Chance auf diese Basis erst mal weg, und deswegen ist es so gruselig.

Schritte in eine neue Zukunft

Eine Trennung rüttelt an unseren Grundfesten wie kaum etwas anderes. Meist wissen wir nicht, wie man sie hinkommt, ohne von seelenerschütternden Gefühlen überwältigt zu werden.

Doch es gibt einen Weg aus dem Drama! Trennungsscoachin Claudia Herberger offenbart mit Empathie und Gelassenheit, wie du mit möglichst wenig Scherben und sogar frischem Mut weitergehen kannst. Sie lädt ein, zu erforschen, warum du in eine misslingende Beziehung geraten bist. Und zeigt einen gangbaren Weg aus den schmerzhaften Situationen, in die wir uns auf der Suche nach Liebe manövriert haben.

In klaren Schritten geht es in eine Zukunft, die passt.

Die Hinwendung zu dir selbst ist dabei essenziell.

Was dann passiert, ist fast zu schön, um wahr zu sein:

Das Leben wird gut!

→ **Mit Strategien und Übungen, um dich aus der Beziehung zu lösen und dabei dich selbst wiederzufinden**

→ **Viele Spezialtipps für den Abschied aus toxischen Verbindungen**

»Dieses Buch steckt voller Empathie, Expertise und Optimismus!«

WG 483 Persönliche Entwicklung
978-3-8338-9847-1



9 783833 898471

€ 18,00 [D]

www.gu.de