

Bewältige deine TrennungsAngst



Einleitung

Hallo Du wundervolle Frau!

Wie schön, dass du dich für diesen Kurs entschieden hast und diesen ersten so wichtigen Schritt in deine Freiheit, in dein selbstbestimmtes Leben, gehst!

Ich weiß, du bist dir im Klaren darüber, dass diese Trennung weitreichende Konsequenzen für dich haben wird. Und im Grunde willst du diesen Schritt auch unbedingt gehen...aber du hast Angst.

Angst vor dem was auf dich zukommt. Angst vor dem Leben ohne diesen Mann. Angst es allein nicht zu schaffen – möglicherweise für immer allein zu bleiben.

Du hast das Gefühl, dass da so viel auf dich zukommt, was du nicht bewältigen kannst. Du bist unsicher....

Du fühlst dich eh schon minderwertig, irgendwie so kraftlos...aber du willst deine Ängste endlich überwinden. Denn sie sind es, die zwischen deinem jetzigen Leben und deinem künftigen freien und selbstbestimmten Leben stehen.

Du und ich kennen das Gefühl, den Wunsch, uns aus unserer toxischen Beziehung endlich befreien zu wollen.

Diese Beziehung in der du immer mehr an eigener Identität verloren hast. Dein Selbst immer weniger wurde. Du dich selbst nicht mehr kennst, nicht mehr richtig weißt, wer du bist und was du eigentlich vom Leben willst.

Du hast dich vor langer Zeit in diesen Menschen verliebt, in diesen Mann, der dich so in seinen Bann gezogen hat.

Und hast du nicht immer alles und immer mehr dafür getan, damit diese Beziehung funktioniert.

Dein Idealismus und Perfektionismus, deine Vorstellung davon, dass, wenn du nur genug tust und genug liebst, dann, ja dann wird es irgendwann auch genauso werden, wie du es dir vorstellst.

Die Hoffnung, dass dein Partner sich durch dich irgendwann verändern wird, dass er dich irgendwann genauso und auf

dieselbe Weise lieben wird, wie du ihn, ist irgendwann zur Illusion geworden.

Aber bis dahin hast du gedacht, dass er nur erstmal lernen muss, wie das geht... sicher hat er das von seinen Eltern nicht vorgelebt bekommen und ist lieblos aufgewachsen. Aber durch dich, ja wenn du ihm zeigst, wie das geht, dann wird auch er dich lieben, respektieren und wertschätzen, genauso wie du es tust.

Auch, wenn er aus sich selbst heraus niemals dieselbe Vorstellung von einer Beziehung hatte oder haben wird, wie du. Du hast bisher immer eine Erklärung für das Verhalten deines Partners gefunden.

Und so ist diese Vorstellung davon, ja diese Hoffnung, eine lange Zeit das, was dich in dieser toxischen Beziehung hält und von dir mit einer unfassbaren Motivation und Energie verfolgt und gelebt wurde. Helga Gieschen

Aber irgendwann, wenn du immer schwächer wirst, wenn du nur noch Verletzung spürst, wenn es immer schlimmer wird, die Hemmschwelle bei deinem Partner immer mehr sinkt und du erkennst, dass du so einfach nicht mehr weiterleben willst, dann, ja dann ist der Punkt gekommen, an dem du weißt: du musst jetzt etwas ändern.

Es kann und darf so nicht weitergehen!

Wenn du Kinder und/oder Tiere hast, die du liebst und die das alles mitbekommen, die alles miterleben, was dir passiert und du dir mittlerweile auch die Frage stellst, was bedeutet

es eigentlich für meine Kinder, für meine Tiere, dieses Leben, was lebe ich hier eigentlich vor?

Möglichweise sind sie sogar direkt von dem Verhalten deines Partners betroffen.

Wenn dir das klar wird, geht es dir noch viel, viel schlechter.

Du machst dir Selbstvorwürfe und verurteilst dich für deine Schwäche.

Was geht dir jetzt alles durch den Kopf!

Und du denkst immer mehr über Trennung, über einen Weg, raus aus dieser toxischen Beziehung, nach.

Nur...

bei der Vorstellung davon, dein Leben allein, ohne deinen Partner, den du möglicherweise, trotz allem, immer noch liebst, verbringen und dein Leben allein bewältigen zu müssen, ... diese Vorstellung löst in dir Verzweiflung und Panik aus.

Du steckst fest in einem Dilemma. Deine Gedanken kreisen und lassen dir die Tränen in die Augen steigen.

Du hast Gedanken wie: „Ich werde ihn dann nicht mehr sehen, nicht mehr spüren, nicht mehr anfassen können! Ich werde mich dann um alles allein kümmern müssen, allein zu Geburtstagen gehen, allein in den Urlaub fahren und wenn was mit den Kindern ist, mit dem Auto, oder etwas kaputt geht...und und und

Und sowieso: du fühlst dich so schwach. Du fühlst dich hässlich und unfähig.

Eigentlich kannst du doch nichts. Obwohl du deinen Job meistens ebenso perfektionistisch betreibst, wie deine Beziehung. Aber nein du kannst nichts, bist nichts, jedenfalls nicht ohne deinen Partner. Das wurde dir doch auch immer wieder gesagt. Ja so ist das. Das ist die Realität. Dein Selbstbewusstsein und dein Selbstwertgefühl sind eigentlich nicht mehr da...

Aber da war doch noch was? Aber was? War das jetzt mein Leben?“

Glücklich, geliebt und so richtig gut hast du dich doch eigentlich...ja wann hast du dich zuletzt so richtig gut gefühlt. Voller Freude, Energie und Liebe. Wann bist du zuletzt motiviert und mit Lebensfreude aufgestanden, hattest Wünsche und Träume und eine Vorstellung davon, wie du Leben willst?

Vielleicht kommen dir einige dieser Aussagen bekannt vor, vielleicht sind die Dinge bei dir auch noch viel, viel schlimmer.

Wenn du jetzt so überlegst, was bisher dein größtes Hindernis auf dem Weg aus deiner Beziehung war, dann war es Trennungsangst und bisher auch die Hoffnung, dass es doch noch besser wird.

Aber die Hoffnung ist irgendwann gestorben.

Und jetzt ist es Zeit, dein Leben endlich selbst in die Hand zu nehmen und nach deinen Wünschen und Vorstellungen zu gestalten!

Also ist es Zeit, deine Angst vor der Trennung, deine Ängste, die damit verbunden sind, zu überwinden.

Für ein Leben, dass du frei und selbstbestimmt leben kannst. Ein Leben, das du dir kreierst, dass du bestimmst und nach deinen Wünschen und Vorstellungen gestaltetest.

Ich wünsche dir viel Erfolg!

Alles Liebe für dich

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Helga Gieschen', written in a cursive style.A large, stylized, light pink logo consisting of the letters 'HG' in a decorative, serif font. Below the logo, the name 'Helga Gieschen' is written in a smaller, light pink, sans-serif font.