



Bewältige deine Trennungsangst

Trennungsangst

Ich kenne deine Angst – die Angst vor einem Leben ohne diesen Mann. Die Angst es allein nicht zu schaffen.

Die Verzweiflung und Panik, die diese Vorstellung in dir auslöst – diesen Mann, der so tief in deinem System ist – diesen Mann nicht mehr zu sehen, zu fühlen, zu spüren...

Aber gleichzeitig die Gewissheit zu haben: „Ich muss etwas tun, aber ich habe so viele Ängste....“



Das Ziel

- Verstehe deine Angst
- Lerne sie richtig einzuschätzen
- Lerne mit ihr umzugehen und dich sicherer zu fühlen
- Finde Lösungen für deine Ängste



Was ist **Angst** und woher kommt sie

Evolutionsgeschichtliche Funktion der Angst

- - Sinne zu schärfen
- - Gefahrensituationen richtig einschätzen
- - Körperkraft aktivieren in Gefahrensituationen



Was ist **Angst** und woher kommt sie

Beispiele für Gesunde Körperliche Reaktionen auf Angst

- Aufmerksamkeit ist erhöht
- Herzfrequenz und Blutdruck sind erhöht
- die Atmung wird schneller und flacher
- mehr Energie in den Muskeln
- Übelkeit und Atemnot können auftreten



Was ist **Angst** und woher kommt sie

Grundlagen deiner Ängste **Beeinflussende Faktoren**

- dein Erbgut
- Erfahrungen aus Vorleben, gespeichert im Unterbewusstsein
- Deine Lebenserfahrungen, gespeichert in deinem Unterbewusstsein
- Deine individuellen Fähigkeiten, Eigenschaften und Talente



Wahrnehmung und Interpretation deiner

Angst

Übersteigerte Angst

- Irrationalität – Folge Horrorszenarien
- Entwicklung von Phobien
- Rückzug
- Zunehmende körperliche Probleme
- Risiko Burnout und Depressionen



Wahrnehmung und Interpretation deiner **Angst**

Verminderte **Angst**



- Waghalsige Aktionen
- Keine Rücksicht auf körperliche Bedürfnisse
- Unverwundbarkeit wird angenommen
- Wahrnehmung ist gestört
- Zusammenbruch ist vorprogrammiert

Wenn du dich und den **Feind** kennst, brauchst du den **Ausgang** von
hundert Schlachten **nicht zu fürchten**

Spüre deine Angst auf

- Du benötigst:
- Mut und Freude
- Ehrlichkeit und Kreativität
- ein Arbeitsbuch, dass dir Freude macht
- die Checkliste für deine Trennung



Beispiele für Ängste...

1. Angst vor der Reaktion deines Partners, wenn du deine Trennung in die Tat umsetzt
2. Angst emotional komplett abzustürzen, nach der Trennung
3. Angst zu schwach zu sein und die ganzen Aufgaben, die Frau dann alleine ausführen darf, nicht bewältigen zu können



Lösungen finden...

- Angst realistisch einschätzen.
- mehrere Lösungen
- Wissen ist Macht - Informationen



**Geh
deinen
Weg, für
dich und
hol dir
dein
Leben,
dass du
verdienst**

