

Einsam und verlassen ...

Das Unannehmbare annehmen:

Wie man nach einer Trennung zurück ins Leben findet.

Es gibt am Ende keine Lösung von „sich lösen“ oder „erlöst werden von der Last“, sondern die einzig mögliche Lösung besteht allein darin, nicht mehr im Widerstand gegen, sondern in zustimmender Annahme mit dem scheinbar Unannehmbaren zu leben.

Trennung. Verlassen worden sein. Schmerzen, Tränen, Einsamkeit, Verletzung und Kränkung. All dies, was Sie momentan vielleicht erleben und empfinden. All dies ist normal, was Sie gerade jetzt durchmachen. Für Sie vielleicht das erste Mal in Ihrem Leben. Aber all dies hat seine Berechtigung, auf dem Weg Ihrer Trennung.

Wie hat Sie begonnen - Ihre Liebe, das Kennenlernen, die Momente der Sehnsucht, die Momente der Nähe? Nichts sehnlicher, als den geliebten Menschen zu spüren, zu hören, zu riechen, zu schmecken. All die schönen Momente, die man miteinander erlebt. All die gemeinsamen Pläne, Zukunftsbilder und Visionen. Die unzähligen, schönen Augenblicke, von denen man sich nun wünschte, man hätte soviel mehr davon erleben dürfen.

Natürlich gab es auch schlechte Zeiten. Aber im Großen und Ganzen waren Sie so glücklich, so zufrieden. Es war doch so schön!



Seien Sie ehrlich zu sich! War es wirklich so schön, wie Sie es in diesem Moment empfinden? Erinnern Sie sich realistisch an die vergangene Zeit. War wirklich alles so, wie Sie es heute beurteilen? Wahrscheinlich nicht! Vielleicht würden Sie jetzt gerne sagen: „Ja, aber!“. Ja aber, in Zukunft würde ich alles anders machen! Seien Sie ehrlich. Würden Sie das wirklich?

Ich sage „Nein!“ Bis zu diesem Moment, an dem auch Sie „Nein“ sagen werden, wird noch Zeit, vielleicht sehr viel Zeit vergehen. Aber was erwartet Sie in der Zeit dazwischen. Was werden Sie in dieser Zeit erleben, empfinden, welche Gedanken werden sich Ihnen auf-tun, werden Sie beschäftigen?



Ihre unumgänglichen Gefühlsphasen vom Beginn der Trennung bis zur Auf- und Verarbeitung Ihrer Trennung: Trauer, Wut, Aggression, Liebe.

Phase 1 – Ungewissheit

„Was ist eigentlich los ...?“ „Was hat das schon zu bedeuten...?“ „Hat das doch etwas zu bedeuten...?“ „Das muss doch ein Irrtum sein...?“

Phase 2 – Gewissheit

„Ja, aber – das kann ja gar nicht...?“ „Verstand sagt „JA“, Gefühl sagt „NEIN!“

Phase 3 – Aggression

„Warum gerade ich?“

Phase 4 – Verhandlung

„Wenn..., dann muss aber...!“

Phase 5 – Depression

„Warum gerade ich?“ „Alles ist sinnlos!“

Phase 6 – Annahme

„Ich bin...Ich kann...Ich will!“ „Ich nehme es an, dass mein Partner/in von mir gegangen ist!“

Michael Diaz

Systemtherapeut
Paartherapeut
Familientherapeut
NLP-Therapeut
Psychologischer Berater
Edelsteintherapeut
Heilpraktiker (Psychotherapie)



geboren am 8. Juli 1966
um 22:11 Uhr
... seit 1992 selbstständige berufliche Erfahrungen in den Bereichen der Medizin, Industrie, Forschung, Technik, Handel, Beratung, Schulung, Coaching und Therapie.

... seit 2005 Spezialisierung auf innerpsychische und systembedingte Prozesse innerhalb Beziehungen, Ehen, Familien oder zwischenmenschlichen Kontakten – innerpsychischen Belastungen nach Trennung, Trauer, Enttäuschung oder Verlust mit dem Ziel der Prävention, Stabilisierung und Behandlung, Wiedererreichen des Gleichgewichts, Wohlbefinden und der Persönlichkeitsentwicklung.

Ein kleiner Impuls kann viel Bewegen.

Phase 7 – Aktivität

„Ich tue das ...!“ Es ist nicht entscheidend was Du hast – sondern, was Du aus dem, was Du hast, machst! Hier werden Deine Kräfte freigesetzt, welche Du bisher im

Kampf gegen sie, zur Leugnung, Aggression, Verhandlung und Depression eingesetzt hast!

Phase 8 – Solidarität

„Ich handle!“ in einem neuen, freien Leben!

Und was kommt nach dieser Zeit? Wie werden Sie diese, einst große Liebe heute sehen? Sie werden es erleben!



Michael Diaz

Gestaltungszentrum für
Trennungsbetroffene
Dr.-Gessler-Strasse 18a
93051 Regensburg
Telefon 0941 – 490 7008
mail@gestaltungszentrum.de
www.gestaltungszentrum.de