

Liebeskummer lohnt sich doch

23.08.2022, 15:59 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *Beziehung*

Presseagentur: *Amelia Bolohan - Systemische Einzel- und Paarberatung*



Vertraue nicht deinen Gedanken, wenn sie dir gleich nach deiner Trennung, einreden wollen - du hättest alles verloren.

Manchmal wird unsere Welt durcheinander geschleudert. Dann zeigen sich alle Ängste, die wir ignoriert haben, alle faule Kompromisse, mit denen wir gelebt haben und alte Verletzungen, die wir nur notdürftig versorgt haben.

Wir können uns nicht vorstellen, dass eine Lebenskrise, die uns so viel Angst macht und so viel Schmerz bereitet, tatsächlich auch einen Neuanfang bedeuten kann.

Wir stellen uns vielmehr selbst in Frage.

Denn wir haben es mal wieder nicht geschafft, wir waren nicht nur genug, nicht begehrenswert genug, wir haben nicht intensiv genug an und selbst und an unserer Beziehung gearbeitet, wir konnten unseren Partner / unsere Partnerin nicht überzeugen können, bei uns zu bleiben.

Wir könnten durchs Leben gehen und versuchen jede Enttäuschung und Verletzung zu vergessen oder darauf vertrauen, dass die Zeit alleine unsere Wunden heilt.

Wir könnten ewig darüber grübeln und immer wieder erzählen wer-wem-was angetan hat.

Wir könnten behaupten, das wir diesmal den falschen Partner / die falsche Partnerin erwisch haben und dass wir eben den Richtigen / die Richtige brauchen, unseren Seelenverwandten, eine bedingungslose Liebe, damit alles leicht ist und für immer leicht bleibt.

Dabei sollten wir nicht vergessen, dass egal wieviele neue Verbindungen wir eingehen, wieviele Menschen wir austauschen, eine Konstante nehmen wir immer mit - und selbst.

Und genau deswegen, sollten wir, in einer Lebenskrise, nachdem alles gesagt wurde und alle Gefühle gefühlt wurden, die enorme Energie unseren Gefühlen für uns selbst nutzen, um uns selbst besser zu verstehen, um emotional zu heilen und zu wachsen.

In einer Lebenskrise professionelle Unterstützung anzunehmen zeigt, dass wir reflektiert sind und dass wir eine klare Entscheidung getroffen haben. Die Entscheidung zu handeln, um etwas zu verändern. Es geht nicht darum, dass es geheime Abkürzung gibt. Es braucht unsere Arbeit an uns selbst, es verlangt Überwindung und Tränen. Doch so wird uns Schritt für Schritt bewusst, von welchen negativen Glaubenssätzen unsere Entscheidungen und Handlungen beeinflusst werden.

Wir erkennen, woher unsere Meinung über uns selbst kommt und darüber, wie unser Leben sein sollen. Wie wir selbst angeblich sein sollen, um gemocht und geliebt zu werden.

Wir verstehen, woher unsere Bereitschaft kommt uns zu verbiegen, faule Kompromisse einzugehen, um so zu sein, wie die Anderen uns haben wollen.

Wir finden zurück zu unserer Stärke, wir können wieder vertrauen - uns selbst und anderen, wir können die Angst vorm Alleinsein ablegen und entscheiden nach unseren Werten zu leben.

Wir verstehen, dass wir die Liebe nicht verdienen müssen, dass uns Niemand alles geben kann, damit wir uns glücklich fühlen.

Wir fühlen uns wieder wichtig und wertvoll und verstehen, dass wir nicht der Spielball des Schicksals sind.

Portrait

Systemische Paarberatung mit Schwerpunkt: Trennung, Liebeskummer

News-ID: 1233392 • Views: 854 (Stand: 08.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1233392/Liebeskummer-lohnt-sich-doch.html>