

Nadine Kretz

Harmonische Beziehungen & persönliches Glück
sind kein Zufall, sondern Persönlichkeit!



www.beziehung-management.de

www.nadine-kretz.de

Liebeskummer bewältigen

Wenn der Partner geht

Eines der schmerzhaftesten Gefühle ist Liebeskummer. Die Trennung ist gleichzusetzen mit dem Tod eines geliebten Menschen. Zumindest befindet man sich in einem ähnlichen emotional verletzten Zustand. Es ist sehr verletzten, wenn der Partner geht und am liebsten würden wir diesen Gefühlen entrinnen.

Bei Liebeskummer gibt es fünf Phasen, die wir durchlaufen:

1. Phase

Wir wollen nicht wahrhaben, dass die Beziehung nicht mehr das ist, was es war. Irgendwie hatte es sich schon angedeutet, aber die Zeichen werden noch gekonnt ignoriert. Man möchte an der Beziehung und der Partnerschaft weiterhin festhalten, obwohl es schon lange keine Zukunft mehr gibt. Verlustängste stellen sich ein.

2. Phase

Die Beziehung ist beendet und wir fühlen uns machtlos. Verzweiflung macht sich breit und das Gefühl ohnmächtig zu sein, vergrößert sich. Wir wissen uns nicht mehr zu helfen und was wir tun sollen.

3. Phase

Wir versuchen die Beziehung zu retten, den Partner zurück zu gewinnen, Freiräume zuzugestehen oder unser

Verhalten zu ändern, um den Partner nochmal davon zu überzeugen, nicht ganz fort zu gehen.

Verhandlungstechniken werden geschmiedet, um die Trennung eventuell doch noch vermeiden zu können.

Meistens sind diese Handlungen eher unvernünftig und verzweifelter Natur. Den Partner treibt dieses Verhalten nur noch mehr von einem weg. Gefühle von Einsamkeit und Verlassenheit überkommen einen und es fließen viele Tränen.

4. Phase

Die Trennung ist nicht mehr schön zureden und die Tatsachen liegen auf der Hand. Wir werden von großer Wut überwältigt, begleitet von Selbstzweifeln, nicht gewollt, nicht geliebt, nicht attraktiv und wertvoll zu sein. Wir suchen die Schuld bei uns oder bei dem anderen. Was hätte man selbst besser machen können, um es zu vermeiden oder wir suchen einen Sündenbock. In dieser Phase können körperliche Symptome auftreten. Weniger oder übermäßiger Appetit, Bauchbeschwerden, Ausschläge oder sonstige Krankheitsbilder. Der Zustand ist kaum zu ertragen und eine innerliche Zerreißprobe.

5. Phase

Wir können die Trennung akzeptieren. Das bedeutet nicht, dass die Trauer an der Stelle schon vorbei ist. Mit den Gedanken sind wir nach wie vor noch oft bei dem Partner und manchmal noch lust- und antriebslos. Die Zeitabschnitte, an denen wir an die vergangene Beziehung denken, werden allerdings immer größer. Aktivitäten und

Freude stellen sich langsam wieder ein und man kann neuen Mut und Hoffnung schöpfen.

1. Tipp

Mach dir bewusst, dass die Beziehung beendet ist und akzeptiere es, selbst wenn es schwer fällt. Mache dir aber dennoch nicht allzu großen Druck, die einzelnen Phasen zu durchlaufen ist ganz normal. Gib dir die Zeit, die du dafür brauchst. Männer kommen da meistens etwas schneller drüber hinweg und können sich eher ablenken. Oftmals auch in der Form, sich schnell eine neue Partnerin zu suchen.

2. Tipp

Faule Kompromisse für die Beziehungen helfen dir nicht weiter. Verhandlungen und Zugeständnisse wären kein Mittel, das auf Dauer eine Beziehung retten würde.

3. Tipp

Sicherlich gab es Punkte, die auch dich in der Beziehung störten, und weshalb auch du schon mit dem Gedanken einer Trennung spieltest. Betrachte die Situation realistisch, ob sich die Partnerschaft auf Dauer wirklich in eine glückliche Richtung hätte bewegen können.

4. Tipp

Packe alles, was dich noch an den Partner erinnert, in eine Kiste. Verabschiede dich gleichzeitig damit von ihm.

5. Tipp

Mache Dinge, die du schon immer machen wolltest und bisher noch nicht umgesetzt hast in deinem Leben.

6. Tipp

Viele Künstler wandeln ihre Trauer in Kreativität um. Sie komponieren ein Lied, malen Bilder oder beginnen zu schreiben. Vielleicht hast auch du dieses Potential?

7. Tipp

Mache dir bewusst, was du aus der Beziehung gelernt hast. Welches persönliche Wachstum hat sie dir gebracht?

8. Tipp

Kontaktabbruch. Das fällt oft besonders schwer, ist aber mehr als sinnvoll.

9. Tipp

Veränderung und frischen Wind ins Leben holen. Besonders Frauen machen das gerne mit einer neuen Frisur oder einem neuen Styling.

10. Tipp

Sich etwas gönnen und es sich gut gehen lassen. Wenn die Liebe von einem anderen schon nicht mehr kommt, sollt man sich selbst genügend davon schenken.

Was und wer tut dir wirklich gut? Meine eigene Entdeckungsreise und wie man sich selbst findet, schrieb ich in [„100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe“](#) nieder.

Leser sagen Folgendes zu [„100 MIESE DATES und die Suche nach der Liebe“](#)

- „Knallerbuch“
- „Sehr empfehlenswert!“
- „Daraus können wir Männer lernen!“
- „Super geschrieben!!! Lustig und reflektierend!“
- „Großes Schreibkino, klasse!“
- „Trifft es auf den Punkt“

[HIER PROBELESEN](#)

Finde Dein Glück in der Liebe, eine liebevolle Partnerschaft und lebe gesündere Beziehungen! Löse Dich aus emotionalen Abhängigkeiten und bleibe auch in Beziehungen zu einem Partner und Deinen Mitmenschen immer DU SELBST!

Mit diesem Blog lade ich Dich als **Geschenk** in meine exklusive Facebook Gruppe **VIP LOVE im Wert von 67 Euro** ein. Dort erhältst Du Gratis-Tipps und einen regen Austausch zur Partnersuche. Erfahre wie man Schwierigkeiten, Einsamkeit und Streitigkeiten bewältigen kann. Nutze dazu Deinen exklusiven Zugangscode: **Blog Liebeskummer zum BZM**

<https://www.facebook.com/groups/1444323862287478/>

Weitere Informationen & Anfragen zu Beziehungs-Erfolgs-Trainings (telefonisch oder per Skype) unter:

www.nadine-kretz.de

www.beziehung-managment.de

info@nadine-kretz.de

Nadine Kretz
Im Paradies 6, 54536 Kröv
Mobil: 017637110148

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 laut Umsatzsteuergesetz: DE 147/5191/2693