

Bei Liebeskummer: Welchen Umfang hat Ihr Kummer?

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, einmal genau zu untersuchen, aus welchen Aspekten Ihr Kummer besteht. Die Themen Ihrer momentanen Überforderung sind entweder die Unklarheit darüber, welche Chancen eine von Ihnen beehrte Liebe hat, oder die Klarheit darüber, dass eine Liebe beendet wurde oder nicht erwidert wird. Vielleicht ist Ihr Problem auch irgendwo zwischen Unklarheit und Klarheit einzuordnen. Bitte denken Sie in Ruhe darüber nach, was genau bereitet Ihnen diesbezüglich Probleme? In welche Einzelteile lässt sich das Problem zerlegen? Aus welchen Anteilen setzt sich Ihr Liebeskummer zusammen? Hier ein paar Beispiele (Anregungen), aus welchen Aspekten Ihr Problem **vielleicht bestehen könnte**:

Mögliche Anteile/Aspekte des Problems/Ihrer Trauer:

- Sie fühlen sich einfach überfordert mit der Situation
- Sie können die Gegebenheit / die Realität einfach nicht akzeptieren
- Sie fühlen sich als Versager
- Sie haben Schuldgefühle / machen sich Vorwürfe
- Sie geben anderen die Schuld / machen anderen Vorwürfe
- Sie wissen nicht, welchen Sinn das Leben ohne diese Liebe hat
- Sie haben Fragen, auf die Sie keine Antwort finden (welche Fragen sind das?)
- Diese Liebe fehlt Ihnen (wie, was, wo genau fehlt sie Ihnen?)
- Sie wissen nicht, wie Sie es schaffen, sich für eine neue/andere Liebe zu öffnen
- Sie fühlen sich als Verlierer; unattraktiv, verschmäht, chancenlos etc.
- Sie wissen nicht, ob Sie jemals wieder jemandem vertrauen können
- Sie bekommen diese Liebe einfach nicht aus Ihrem Kopf (Ihren Gedanken)
- Sie halten die beehrte Person für die Liebe Ihres Lebens und gehen davon aus, nie wieder so jemandem zu begegnen
- Sie können nicht aufhören die Person zu begehren trotz klarer Zurückweisung
- Sie können die Hoffnung nicht aufgeben, weil Sie denken, die von Ihnen beehrte Person könnte sich irgendwann doch noch in Sie verlieben
- Sie wollen die Hoffnung nicht aufgeben, weil die von Ihnen beehrte Person Ihnen mitteilte, sie brauche noch Zeit, weil sie sich aktuell noch nicht wieder auf eine neue Beziehung einlassen könne

Bitte schreiben Sie alle Anteile, die Sie für relevant halten, auf der Rückseite dieses Blattes in Ihren eigenen Worten auf. Führen Sie bitte auch alle Anteile auf, die Ihnen selbst noch einfallen! Gemeinsam schauen wir uns dann alle Anteile in Ruhe Schritt für Schritt an und hinterfragen diese. Sinn dieser Reflexion ist es, das Problem, das Ihnen im Moment noch gar nicht vollumfänglich bewusst ist, genauer zu benennen, kennenzulernen, sich damit auseinanderzusetzen und erste Antworten zu finden.

Schritt für Schritt werde ich Sie auf dem Weg hinaus aus dem Liebeskummer begleiten und von Mal zu Mal werden Sie mehr ...

- Die Realität akzeptieren können;
- die mit dem Kummer verbundenen körperlichen und emotionalen Schmerzen erfahren, durchleben und hinter sich lassen können;
- sich der Umgebung in der Ihnen das Objekt Ihrer Begierde fehlt, anpassen können;
- die Energie, die aktuell noch vom Liebeskummer absorbiert wird, in neue Chancen und Möglichkeiten investieren können;
- sich mit der Realität versöhnen und lebensbejahend voranschreiten können.