



# Herzschriftmacher

## MODUL 3

### DIE PHASEN DER TRENNUNG

Jede Trennung durchläuft die folgenden 4 Phasen. Dabei ist die Phase zwei oft die Schwerste.

Am schnellsten kommst Du in die Heilung, wenn Du die Phasen wahrhaftig dafür nutzt Dir bewusstzuwerden, was Dir gehört und zurückzulassen, was nicht mehr Deiner Wahrheit entspricht.

Analysiere dafür, in welcher Phase Du Dich aktuell befindest und wie lange Du für die vorangegangene Phase gebraucht hast. So erhältst Du einen Anhaltspunkt dafür, wie schnell Du ca. die nächsten Phasen durchlaufen wirst.

Trage Dir diesen Tag in den Kalender ein. Wo auch immer Du bist, Du bist auf dem Weg in Deine Power.

Erarbeite Deine Dos und Don'ts auf allen drei Ebenen (Story-, Gefühl- und Handlungsebene). Orientiere Dich dafür an Deinen Liebeskummersymptomen und finde Erste Hilfe Maßnahmen dagegen.

z.B.

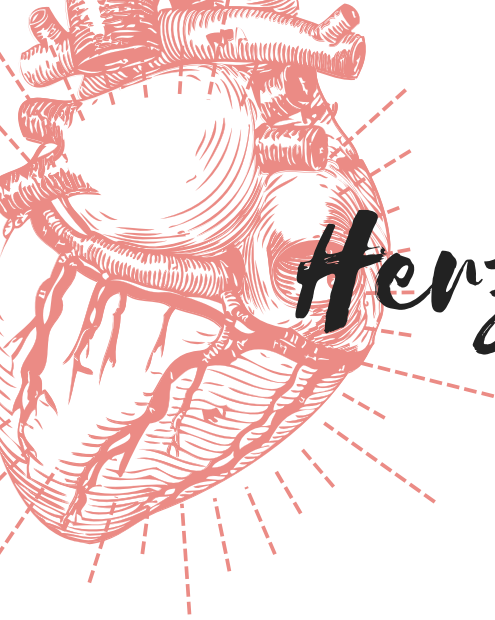
Dos:

1. Story - Neuer Glaubenssatz: "Ich bin auf dem Weg in meine Power."
2. Gefühle - Ich nehme mir 3x/Tag Zeit meine Gefühle zu fühlen.
3. Handlungen - Ich trenne mich von allem, was mich an ihn/sie erinnert.

Don'ts:

1. Story - Ich überprüfe meine negativen Glaubenssätze mit "The Work".
2. Gefühle - ich schiebe diese nicht weg, sondern fühle sie.
3. Handlungen - Ich nehme nicht Teil an ihrem/ seinem Leben über Sozial Media.

Hier geht es für Dich darum, festzulegen nach welchem Kodex Du Dich von nun an verhältst. Kontaktsperre, Accounts/ Mail/ Nachrichten löschen, persönliche Sachen zurückschicken, gemeinsame Abos beenden, etc. ist ein wichtiger Schritt um den nötigen Abstand zu gewinnen und schneller in die Heilung zu kommen.



# Herzschrittmacher

MODUL 3

DOS



## 1. "Nicht-Wahrhaben-Wollen" Phase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



## 2. Gefühlschaos Phase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



## 3. Neuorientierungsphase

---

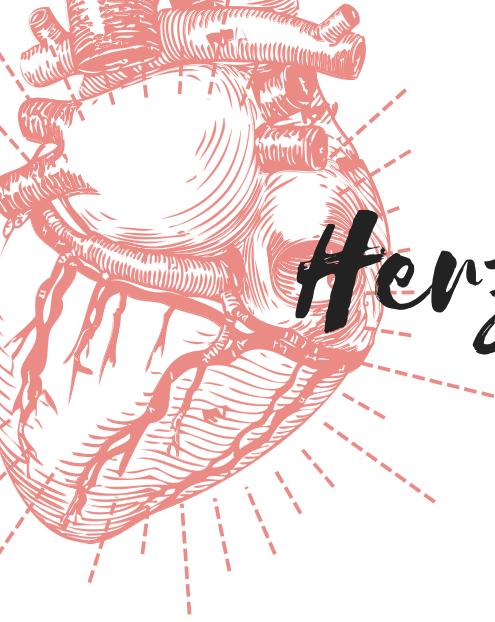
- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



## 4. "Auf zu neuen Ufern" Phase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



# Herzschrittmacher

## MODUL 3

### DON'TS



#### 1. "Nicht-Wahrhaben-Wollen" Phase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



#### 2. Gefühlschaos Phase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



#### 3. Neuorientierungsphase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



#### 4. "Auf zu neuen Ufern" Phase

---

- \* Story (Gedanken und Glaubenssätze):
- \* Gefühl:
- \* Handlungen:



# Herzschriftmacher

## MODUL 3

### DEIN TÄGLICHES ZIEL

Egal, in welcher Phase der Trennung Du gerade stehst, jeder Tag zählt. Oft wollen wir sofort 100% Veränderung, aber ist das realistisch? Nicht wirklich! Setze lieber täglich ein kleines Ziel, um wieder in Deine Kraft zu finden. Dein Ziel kann alles sein z .B. Spazieren gehen. Bereite Dich auch auf mögliche Widerstände vor (auch den eigenen Schweinehund), die Dir begegnen können z. B. Dauerregen und überlege Dir eine Notfallstrategie (Regenschirm und Gummistiefel) um dann doch Dein Ziel zu erreichen.



Tagesziel:

---



So fühle ich mich, wenn ich mein Ziel erreicht habe:

---



Was könnte meiner Zielerreichung im Weg stehen:

---



Notfallstrategie um mein Ziel trotzdem zu erreichen:

---



# Herzschrittmacher

THE WORK OF BYRON KATIE

Anleitung zum Überprüfen negativer Glaubenssätze.

Willst Du wirklich die Wahrheit wissen?

The Work of Byron Katie ist ein Weg, jene Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen, die Leid verursachen. Es ist ein Weg, der zum inneren Frieden führt.

Untersuche dafür jede einzelne Deiner Glaubenssätze (Storyebene), indem Du die vier unten stehenden Fragen und die Umkehrung verwendest. Verzichte auf jede Aussage, die mit „aber“, „weil“ oder „und“ beginnt. Gehe jeweils mit nur einer einzigen negativen Überzeugung durch den Untersuchungsprozess. Oft haben wir mehrere negative Überzeugungen. Nimm stets nur ein Glaubenssatz pro Untersuchung. **The Work ist Meditation.** Es geht um Bewusstsein, und nicht um den Versuch, Deinen Verstand zu verändern. Lass den Verstand die Fragen stellen und überlege. Gib Dir Zeit, werde still, und warte auf die Antworten, die tief aus Deinem Inneren aufsteigen.

Dein Körper zeigt Dir die Wahrheit.



## 1. Ist das wahr?

---

z.B. "Ich bin nicht liebenswert."

Ist das wahr, dass Du nicht liebenswert bist? Werde still. Warte auf die Antwort Deines Herzens.



## 2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?

---

Kannst Du letztlich wissen, ob du der Liebes eines anderen Menschen nicht wert bist? Kannst Du wirklich wissen, was anderen Menschen für dich empfinden?



# Herzschrittmacher

THE WORK OF BYRON KATIE



## **3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?**

---

Was geschieht, wenn Du glaubst "Ich bin nicht liebenswert." Empfindest Du Trauer, Scham oder Verzweiflung? Wie verhältst du dich? Kannst du anderen Menschen so vertrauen? Versuchst Du Dir Zuneigung zu verdienen? Wie fühlen sich dieser Versuch in Dir an? Wie behandelst Du Dich selbst dabei? Bringt Dir der Gedanke "Ich bin nicht liebenswert" Liebe oder Leid? Werde still und lausche in Dich hinein.



## **4. Wer wärst du ohne den Gedanken?**

---

Schließe Deine Augen. Stell Dir vor, in seiner Gegenwart zu sein. Nun stell Dir vor, dass Du die Menschen in deinem Leben für einen Augenblick ohne den Gedanken ansiehst: "Ich bin nicht liebenswert." Was siehst Du? Wie wäre Dein Leben ohne diesen Gedanken? Wie fühlt es sich in Deinem Körper an?



## **Die Umkehrung**

---

Als Nächstes, kehre Deine Aussage um. Die Umkehrung ist eine Möglichkeit, das Gegenteil von dem zu erfahren, was Du für wahr hältst. Du kannst mehrere Umkehrungen finden.

Z. B.: Wird "Ich bin nicht liebenswert" umgekehrt zu:

Ich bin liebenswert.

Er/ sie ist nicht liebenswert.

Ich darf "nicht liebenswert" sein.

Wie fühlen sich diese Umkehrungen in Dir an?