

A romantic scene of a man and a woman embracing at sunset. The man is on the left, wearing a plaid shirt, and the woman is on the right, wearing a white top. They are both looking towards the right, where the sun is setting, creating a warm, golden glow. The background is a soft, hazy landscape.

Gruppen-Coaching

August 2024

Alte Muster & Blockaden auflösen

GLEICH GEHT ES LOS...

Das Thema **Partnerschaft** ist oft eine große **unbewusste Baustelle** aufgrund von altem Schmerz, Wertungen, Erfahrungen, Definition von Glück, alten Rollenbildern

Viele verschließen nach einer Trennung teilweise **Jahre oder auch für immer ihr Herz &** versuchen dann ihr Leben und die **Liebe strategisch** zu bewältigen...

**Anpassen in der Ehe
Komplette Aufopferung
sich selbst verleugnen**

**Die wenigsten kümmern sich um ihr
Herz und um sich selbst!**

Unserer Gedanken, Gefühle & Handlungen & Erfahrungen in der Liebe sind immer ein Ergebnis von...

ALTEN MUSTERN:

Wie haben wir zuhause die „Liebe“ gelernt (Rollenbild, wann Zuwendung bekommen)

ALTEM SCHMERZ:

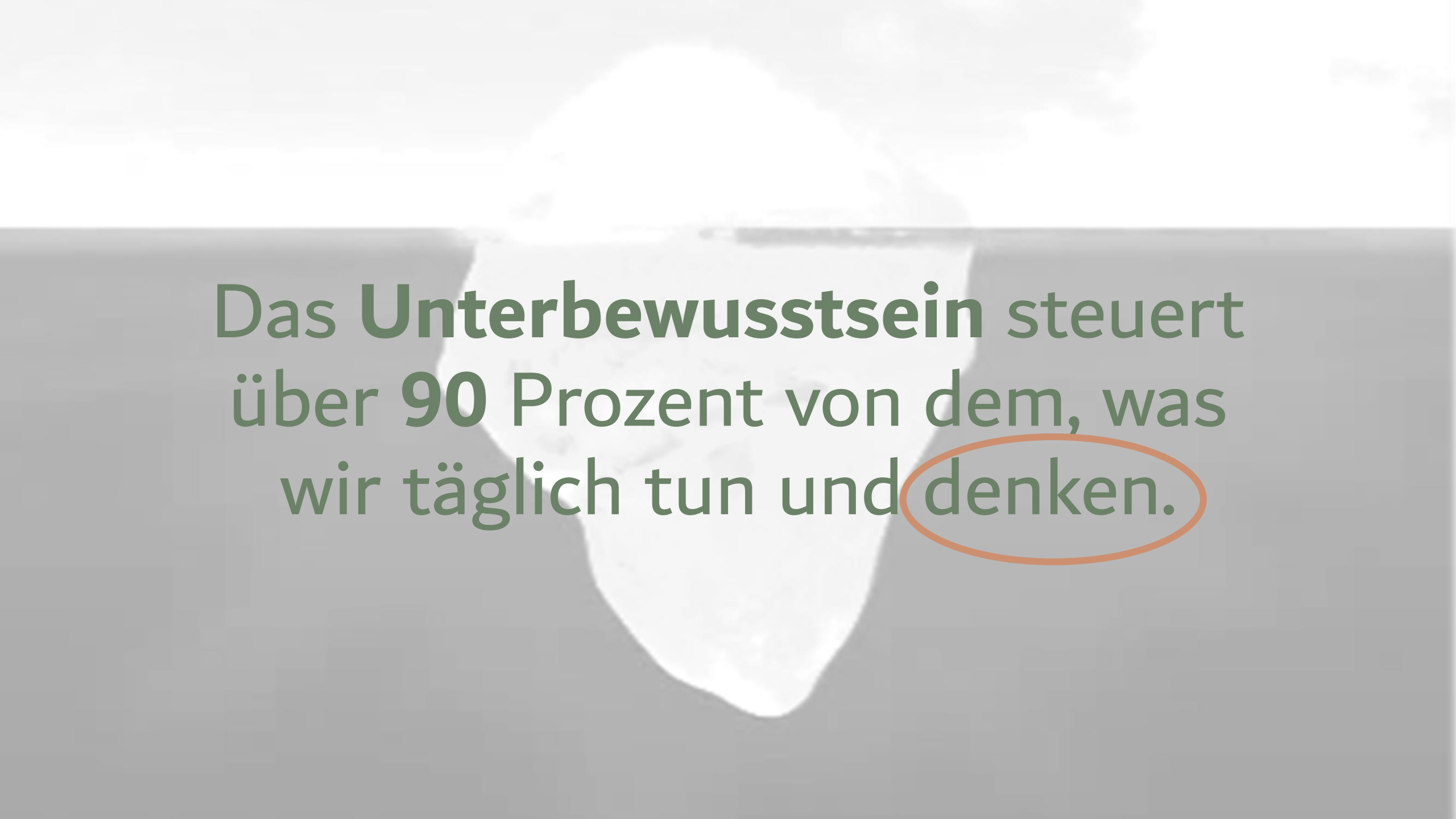
Was haben wir erlebt und haben wir tiefe Verletzungen geheilt? (Trennung, verlassen werden, betrogen werden, tiefe Ablehnung usw.)

DRUCK VON AUßEN:

Was lebt uns die Gesellschaft und unser Umfeld uns vor („man muss“, heile Welt Medien usw.)

SELBSTWERTGEFÜHL:

Was denken wir wirklich über uns, Zufriedenheit mit sich, im Reinen, Selbstliebe, „ich bin liebenswert, so wie ich bin“

An iceberg floating in the ocean, with only the tip above water and the vast majority submerged. The text is overlaid on the image, with the word 'denken' circled in orange.

Das **Unterbewusstsein** steuert
über **90** Prozent von dem, was
wir täglich tun und **denken**.

Was uns der Liebe wirklich im Weg steht... Unser Unterbewusstsein, unser Keller

Alte nicht verarbeitete Verletzungen, Konditionierungen, Muster & Verhaltensweisen, Traumata, kurzfristige Ablenkungen...



Fachlicher Exkurs:
**Warum rutschen wir immer wieder in
diese alten Muster?**

Was gibt uns „Sicherheit“?

Fachlicher Exkurs: **Beispiel: Ungesundes Männerbild**

**„Ich gerate immer wieder an den
Falschen“**

Was können wir tun?

- Unsere „Sicherheit“ erwachsen hinterfragen (Muster entlarven)
- Die alte Beziehung reflektieren und alte Verletzungen heilen
- Uns selbst BEDINGUNGS-LOS lieben lernen
- Alte Glaubenssätze (*über Männer und Beziehungen*) auflösen
- Ängste loslassen & wieder vertrauen
- Bewusst die alten Muster durch NEUE Gewohnheiten durchbrechen, täglich!

ÜBUNG 1: ALTE MUSTER

Meine „SICHERHEIT“



Wie habe ich die Liebe gelernt?

Wann habe ich als Kind Aufmerksamkeit & Liebe & Zuwendung von meinen Eltern bekommen?

Wer musste ich dafür sein?

Was musste ich dafür tun?

War es mehr von Mama oder von Papa?

ÜBUNG 2: ALTER SCHMERZ



Ehe-Ex-Reflexion

Was sind Deine wunden Punkte, die Dein Ex immer wieder in Dir hervorgerufen hat?

ÜBUNG 3: ALTE MUSTER



Alte Verhaltensweisen

Finde für Dich 2-3 Situationen & Verhaltensweisen, in die Du immer wieder im Beziehungsalltag gerutscht bist – wo Du mit dem Wissen von heute weißt, dass diese nicht gesund für eine bedingungslose Liebe & Beziehung ist

ÜBUNG 4: SELBSTWERT



Bedingungslose Selbstliebe:

Du bist genau richtig!

Schreibe völlig frei:

Warum bist Du liebenswert & gut genug, so wie Du bist? Warum bist Du es wert, bedingungslos geliebt zu werden?

Unsere unbewussten Gedanken rund um die Liebe entstehen...

- **Trennung & Verletzung aufgearbeitet**
- **Rollenbild der Eltern**
- **Wie geht Liebe & Partnerschaft überhaupt?**
- **Was denke ich wirklich über mich?**
- **Was denke ich wirklich über Männer?**
- **Was denke ich wirklich über die Liebe & das Leben?**

Für zuhause: Quick Guide – Lerne Dich kennen und lieben

1. Von meinen Eltern habe ich gelernt, dass ich so sein musste, damit ich gesehen / geliebt wurde...
2. In meiner Ehe habe ich genau das von meinen Eltern übernommen...
3. Meine größte Angst ist...
4. Das ist der Vorteil, wenn ich an dieser Angst festhalte...
5. Das ist der Nachteil, wenn ich an dieser Angst festhalte...
6. Ich bin eine tolle Frau und genau richtig so wie ich bin, weil...
7. Wo kann ich von jetzt an meine alten Muster bewusst durchbrechen?



**Um Liebe zuzulassen, muss die eigene
Angst vor Zurückweisung losgelassen
werden...**



Exkurs: Bindungstypen

- **Sicher gebundene Menschen:** Du hast ein positives Bild von dir und von anderen. Deine Partnerschaft ist von Akzeptanz, Einfühlungsvermögen und von Vertrauen deinerseits geprägt. Das ist, was du ausstrahlst und auch immer wieder erlebst.
- **Vermeidende Menschen:** Du hast zwar ein positives Bild von dir selbst, nicht jedoch von anderen. Deshalb hältst du andere eher auf Distanz. Persönliche Freiheit ist dir wichtiger als Nähe in deiner Partnerschaft.
- **Besitzergreifende Menschen:** Du hast ein positives Bild von anderen, nicht aber von dir selbst. Du fragst dich häufig, ob du gut genug für deinen Partner, deine Partnerin bist. Bestimmt hast du auch Angst, verlassen zu werden. Du sehnst dich nach Nähe und Verbindlichkeit, hast aber oft das Gefühl, dass dein Partner dir das nicht so gibt, wie du es brauchst.
- **Ängstliche Menschen:** Sowohl dein Selbstbild als auch dein Bild von anderen sind nicht positiv. Du vertraust deinem Partner, deiner Partnerin nur bedingt und gehst eher keine engen Bindungen ein. Dennoch wirst du dich vermutlich nach Nähe sehnen, diese jedoch gleichzeitig zu vermeiden wissen.

Wie soll es zukünftig in Deinem Keller aussehen?

Stärken, die wir entwickelt haben, Selbstvertrauen durch mutige Entscheidungen, Selbstständigkeit, Eigenverantwortung, schöne Erinnerungen, erfolgreiche Therapien...

