



journey of her life

# LOSLASSEN

---

Lass los und hol dir deine Macht zurück

NICOLE RÖTHLING

# Warum Loslassen der einzige Weg ist, deinen Ex zu vergessen und deine Kraft zurückzugewinnen

**Vielleicht hoffst du noch, dass du deinen Ex irgendwann „vergessen wirst“.**

Dass der Schmerz einfach aufhört, wenn genug Zeit vergeht, dass dein Herz wieder leicht wird, ohne dass du etwas tun musst.

Aber hier ist die Wahrheit, Zeit heilt nicht alles, bewusstes Loslassen schon.



Solange du innerlich noch festhältst an der Hoffnung, an den Erinnerungen, an der alten Version von dir, bleibst du in einem unsichtbaren Band verstrickt. Ein Teil von dir hängt fest in der Vergangenheit. Und dieser Teil raubt dir Energie, Klarheit und Selbstwert.

Loslassen ist kein „sich abfinden“. Es ist ein zutiefst heilender Akt der Rückverbindung mit dir selbst. Es ist der Moment, in dem du deine Macht zurückholst, in dem du dich erinnerst: Ich bin nicht die, die verlassen wurde. Ich bin die, die sich neu entscheidet.

Und genau dabei möchte ich dich begleiten.



SCHÖN, DASS DU DA BIST



[Hier gehts zu den Videos](#)

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn alles im Leben auf einmal kippt. Ich war Mitte dreißig, in einer Beziehung, von der ich dachte, sie wäre für immer. Ich hatte Hoffnung auf eine gemeinsame Zukunft und eine eigene Familie.

Und dann: Trennung, Wohnung gekündigt, Job hinterfragt. Alles auf einmal. Und der Wunsch nach einem Kind war plötzlich so weit weg. Ich stand da mit einem gebrochenen Herzen und einem Scherbenhaufen, der mal mein Leben war.

Heute weiß ich: das Loslassen war der schwerste und gleichzeitig wichtigste Schritt meines Weges zurück zu mir. Ich musste lernen, das zu akzeptieren, was ist. Den Schmerz da sein zu lassen. Und nach und nach, in kleinen Schritten, wieder Vertrauen zu fassen in mich, in mein Leben und in das, was kommen darf.

Ich begleite heute Frauen, die sich in ähnlichen Phasen befinden. Frauen, die durch Trennung, unerfüllten Kinderwunsch oder persönliche Krisen gehen und die sich nach einem echten Neuanfang sehnen.

In diesem Workbook findest du mein gesamtes Wissen. Es soll dir dienen als Wegweiser, als erste Hilfe und als Anker auf dem Weg des Loslassens.

Es ist eine Einladung, dich selbst neu zu entdecken.

## -O1-

### **DEN IST-ZUSTAND ANNEHMEN**

Warum du erst loslassen kannst, wenn du aufhörst,  
gegen die Realität zu kämpfen

## -O2-

### **NICHT VERURTEILEN**

Warum du erst loslassen kannst, wenn du aufhörst,  
alles in „richtig“ und „falsch“ einzuteilen

## -O3-

### **KEIN GEDANKE AN DEN WEG**

Warum du loslassen musst, wie es passiert,  
damit es überhaupt passieren kann.

## -O4-

### **KEIN KAMPF GEGEN DEN SCHMERZ**

Warum du nicht schneller loslässt,  
wenn du innerlich weiterkämpfst

## -O5-

### **KEINE KONZENTRATION AUF DAS ZIEL**

Warum du nicht weiterkommst,  
wenn du dich auf das Ziel fixierst

## -O6-

### **HÖR AUF, AN DIR ZU ZWEIFELN**

Warum dein Zweifel das eigentliche Hindernis ist,  
nicht dein Ex

# 01

---

## DEN IST-ZUSTAND ANNEHMEN

Warum du erst loslassen kannst, wenn du aufhörst,  
gegen die Realität zu kämpfen

**Vielleicht hoffst du, dass sich irgendetwas von selbst ändert. Dass dein Ex sich meldet, dass der Schmerz aufhört, dass du wieder durchatmen kannst.**

**Aber tief in dir spürst du es längst: Es wird sich erst etwas ändern, wenn du dich veränderst.**

Und der allererste Schritt, auch wenn er unbequem ist, heißt:  
**Annehmen, was ist.**



### **Warum das so wichtig ist:**

Solange du versuchst, gegen deine Realität zu kämpfen, hältst du sie fest.

Du denkst vielleicht, du hältst noch an deinem Ex fest, aber in Wahrheit hältst du an einer Vorstellung fest wie es hätte sein sollen. Wie du dachtest, dass es wird und was ihr hättet sein können.

Und das blockiert alles in dir. Deine Energie, deine Klarheit, deinen Zugang zu deiner inneren Wahrheit. Weil du dich innerlich ständig in Widerstand verstrickst.

Was du festhältst, kann sich nicht verändern, was du annimmst, beginnt sich zu lösen.

Das bedeutet nicht, dass du alles gut finden musst. Du darfst traurig, wütend, enttäuscht oder völlig erschöpft sein. Aber du musst anerkennen, dass es so ist.



### **Vielleicht denkst du gerade:**

Aber ich kann doch nicht akzeptieren, dass er mich verlassen hat, dass er sich neu verliebt hat, dass ich mit über 30 wieder allein bin...

Versteh ich. Ich habe das auch gedacht. Ich habe gekämpft, gehofft, verhandelt, mit ihm und mit mir. Aber weißt du, was ich erkannt habe? Solange ich innerlich nicht akzeptiere, dass es vorbei ist, bleibe ich emotional gefangen.

Und das hat mich fast aufgefressen. Denn jedes Mal, wenn ich der Realität innerlich widersprochen habe, habe ich gegen mich selbst gekämpft. Ich war nicht bei mir, ich war im Widerstand. Und **Widerstand kostet Energie, Kraft, Zeit und Lebensfreude.**

Annehmen bedeutet nicht, dass es fair war, es bedeutet nur: „Ich höre auf, gegen das zu kämpfen, was nicht mehr ist.“

Du kannst die Vergangenheit nicht ändern, aber du kannst dich entscheiden, jetzt in die Gegenwart zurückzukehren. Das JETZT ist der einzige Ort, an dem du wirklich loslassen kannst. Genau hier in diesem Moment.

## REFLEXIONSFRAGEN

Was fällt mir gerade besonders schwer, zu akzeptieren?

Was versuche ich innerlich noch zu bekämpfen oder zu verändern?

Was würde passieren, wenn ich aufhöre, gegen das zu kämpfen, was ist?

Wie würde es sich anfühlen, ja zu sagen zum Jetzt, ohne es zu bewerten?



"

Loslassen beginnt nicht mit einem Cut.  
Es beginnt mit einem ehrlichen Blick  
auf das, was ist.

Und je mehr du dir erlaubst,  
genau dort zu sein, wo du jetzt bist,  
umso freier wirst du.



02

---

## NICHT VERURTEILEN

Warum du erst loslassen kannst, wenn du aufhörst,  
alles in „richtig“ und „falsch“ einzuteilen

Vielleicht ertappst du dich immer wieder bei Gedanken wie: „Wie konnte er mir das antun?“ „Was habe ich falsch gemacht?“ „Warum bin ich nicht genug gewesen?“ „Ich hätte es besser wissen müssen.“

Und so dreht sich das Karussell. Tag und Nacht. Verurteilungen gegen ihn und vor allem gegen dich selbst.

**Aber was du damit eigentlich tust, ist, du hältst dich selbst im Schmerz fest.**

**Verurteilen ist eine Form von Kontrolle**

Solange du innerlich verurteilst, bewertest, rechtfertigst oder beschuldigst, versuchst du, die Situation zu kontrollieren.

Wenn es seine Schuld ist, kannst du die Verantwortung wegschieben und bleibst im Opfer Modus,



wenn du etwas falsch gemacht hast, kannst du dich dafür bestrafen und dir die ganze Zeit Vorwürfe machen.

Aber beides verhindert eins, und zwar Frieden.

Urteile erschaffen Trennung zwischen dir und deiner inneren Wahrheit. Sie zerschneiden das Ganze in gut/schlecht, richtig/falsch, er Opfer / du Täter oder umgekehrt.

**Doch echte Heilung passiert nicht in Extremen, sondern im Dazwischen.** Darin, dass du erkennst, dass alles Teil deiner Erfahrung war. Ohne es zu bewerten.

**Loslassen bedeutet, die Geschichte neu zu erzählen, ohne Schuld, ohne Drama, ohne Urteil.**

### **Warum es so kraftvoll ist, nicht mehr zu verurteilen**

Du musst nicht alles verstehen oder gutheißen, was passiert ist, aber du kannst aufhören, es in Schubladen zu stecken. Denn jedes Mal, wenn du urteilst, entsteht Widerstand. Und Widerstand blockiert dich emotional, mental und auch körperlich. Er kostet Energie und trennt dich von deiner Intuition. Und er macht dich eng, bitter und misstrauisch gegenüber dir selbst und der Liebe.

Wenn du hingegen aufhörst zu bewerten, entsteht Raum. Raum für neue Erkenntnisse, für innere Freiheit, für eine neue Perspektive.

**Vielleicht denkst du: „Aber ich will doch nicht einfach alles durchgehen lassen, was er gemacht hat...“**

Versteh ich. Aber nicht zu verurteilen bedeutet nicht, dass du alles tolerierst. Es bedeutet, du entscheidest dich, emotional frei zu sein. Nicht, um ihn freizusprechen, sondern um dich selbst zu entlasten.

**Du hörst auf, Richterin in einer Geschichte zu sein, die längst vorbei ist und wirst zur Autorin deines neuen Kapitels.**



## REFLEXIONSFRAGEN

Wen oder was verurteile ich innerlich gerade am meisten.  
Ihn, mich oder die Situation?

Was glaube ich durch dieses Urteil zu gewinnen?  
Kontrolle? Klarheit? Bedeutung?

Was würde sich in mir verändern, wenn ich einfach nur anerkenne, was war,  
ohne es zu bewerten?

Welche Geschichte erzähle ich mir über das, was passiert ist  
und könnte ich sie anders erzählen?



"

Frieden entsteht nicht,  
wenn du alles verstehst,  
sondern wenn du aufhörst,  
alles zu bewerten.

# 03

---

## KEIN GEDANKE AN DEN WEG

Warum du loslassen musst, wie es passiert,  
damit es überhaupt passieren kann.

Vielleicht bist du gerade an dem Punkt, an dem du endlich loslassen willst. Du weißt, dass es vorbei ist, du willst nicht mehr hoffen. Nicht mehr wissen, was er macht und nicht mehr jede Nacht mit diesen quälenden Gedanken im Herzen einschlafen.

Aber gleichzeitig stellst du dir ständig diese eine Frage: „Wie soll ich das schaffen?“ „Wie soll ich ihn vergessen?“ „Wie soll ich jemals wieder glücklich sein?“ „Wie soll mein Leben ohne ihn aussehen?“

**Und genau hier liegt das Problem.**



### **Die Fixierung auf den Weg blockiert dein Vertrauen**

Denn während du versuchst, dir den Weg auszurechnen, blockierst du genau das, was dich führen könnte: Dein Herz, dein Gefühl und deine innere Intelligenz.

Deinen Zugang zu dem Teil in dir, der längst weiß, wie du da rauskommst, auch wenn dein Kopf es (noch) nicht versteht.

Du musst nicht wissen, wie. Du darfst entscheiden, dass.

## **Du musst nicht wissen, wie. Du darfst entscheiden, dass.**

Du darfst entscheiden, dass du frei sein willst, dass du dein Herz heilen willst, dass du dich selbst zurückholen willst. Und das Wie darf sich auf dem Weg zeigen.

### **Kopf vs. Herz**

Der Kopf kennt nur alte Daten. Er bewertet, analysiert, vergleicht. Er sagt: „Das hat früher nicht funktioniert.“ Er sucht nach sicheren Wegen, vorgefertigten Lösungen, bekannten Mustern.

Aber dein Herz? Dein Herz kennt Möglichkeiten, von denen dein Verstand keine Ahnung hat. Es ist verbunden mit etwas Höherem, mit deiner Intuition, deiner inneren Wahrheit, deinem Urvertrauen.

Du kannst es auch Seele, Universum oder Gott nennen.



**Je mehr du versuchst, dich „rauszudenken“, desto mehr verhedderst du dich**

Vielleicht hast du schon 100 Tipps gelesen, Meditationen ausprobiert, Coachings gebucht, aber tief in dir bist du immer noch auf der Suche nach dem einen Weg. Dem klaren, sicheren Pfad, der dich schnell von A nach B bringt.

Aber Loslassen funktioniert anders. Du darfst den Weg freigeben, den Kontrollzwang loslassen, die Fixierung auf den Plan auflösen.

**Es gibt nicht den Weg. Es gibt nur deinen Weg und der entsteht beim Gehen.**

Vielleicht denkst du: „Aber ich brauche doch Klarheit. Ich muss wissen, wie ich weitermachen soll.“

Natürlich. Aber Klarheit kommt nicht aus dem Denken, sondern aus dem Erleben.

Du wirst sie nicht finden, indem du darüber nachdenkst, wie du loslassen kannst.

Du wirst sie finden, wenn du loslässt, wie du loslassen musst :)

Manche Dinge lassen sich nicht mit dem Verstand lösen, sondern nur mit dem Herzen.



## REFLEXIONSFRAGEN

Wo versuche ich, kramphaft zu kontrollieren, wie die Heilung oder das Loslassen passieren soll?

Welche Erwartungen habe ich daran, wie sich mein Weg anfühlen muss?

Was würde sich in mir verändern, wenn ich mir erlaube, den Weg nicht zu kennen, aber trotzdem zu gehen?

Worauf darf ich heute einfach mal vertrauen, ohne zu wissen, wie es ausgeht?



"

Du musst nicht wissen, wie du loslässt.  
Du darfst einfach aufhören, es  
kontrollieren zu wollen.

Vertrau dir. Vertrau deinem Weg.  
Vertrau deiner inneren Intelligenz.  
Sie kennt den nächsten Schritt.  
Du musst nur den ersten machen.

# 04

## KEIN KAMPF GEGEN DEN SCHMERZ

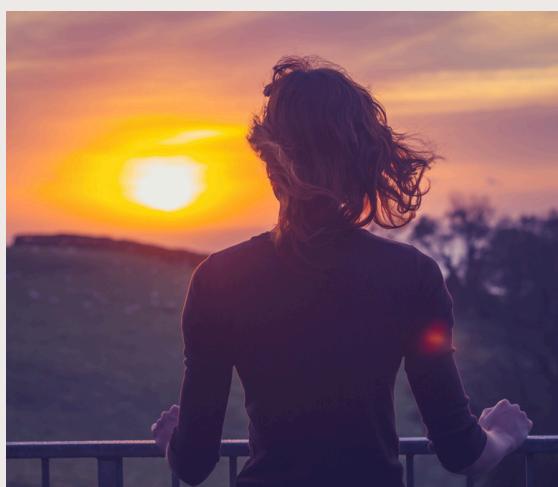
Warum du nicht schneller loslässt, wenn du innerlich weiterkämpfst

**Vielleicht sagst du dir: „Ich will loslassen.“ Aber innerlich spürst du, dass du immer noch festhältst.**

Du kämpfst gegen deine Gedanken, gegen deine Sehnsucht, gegen das, was du fühlst.

Du willst diesen Schmerz nicht mehr. Du willst, dass es vorbei ist, dass er endlich raus ist aus deinem System.

Du willst, dass du nicht mehr an ihn denkst, nicht mehr zweifelst, nicht mehr schwankst. Aber genau dieser Kampf ist der Grund, warum es nicht leichter wird.



**Loslassen beginnt da, wo der Widerstand endet**

Solange du innerlich gegen deinen Zustand ankämpfst, gegen das Alleinsein, die Traurigkeit und die Erinnerung, bleibst du in der Schleife gefangen. Weil dein Fokus auf dem Weg-von liegt, statt auf dem Hin-zu.

Und weil du damit immer wieder Energie in das steckst, was du eigentlich verlassen willst.

**Der Schmerz will nicht, dass du ihn bekämpfst. Er will, dass du ihn fühlst, verstehst und dann gehen lässt.**

Nicht, weil du ihn weghaben willst, sondern weil du bereit bist, wieder in Frieden mit dir zu sein. Nur wenn du zulässt und wirklich fühlst, kann der Schmerz dein System verlassen.

## **Festhalten fühlt sich oft an wie Stärke, ist aber eine Form von Angst**

Vielleicht denkst du, du musst dich zusammenreißen, durchhalten, stark bleiben und merkst nicht, dass genau das dich schwächt.

Wahre Stärke entsteht, wenn du den Kampf beendest, wenn du akzeptierst: Ja, es tut weh. Ja, ich hätte mir gewünscht, dass es anders läuft. Ja, ich bin enttäuscht, verletzt, traurig.

Aber ich höre auf, dagegen zu kämpfen. Ich fange an, mich selbst zu halten, statt ständig gegen den IST-Zustand zu rennen.

## **Loslassen ist keine Kapitulation, es ist Selbstachtung**

Du gibst nicht ihn auf, du entscheidest dich für dich. Du lässt nicht die Hoffnung los, du lässt los, was dich aufhält, klein macht, zermürbt. Du hörst nicht auf zu lieben, du hörst auf, dich selbst zu vergessen.

„Aber wenn ich aufhöre zu kämpfen, heißt das dann nicht, dass ich akzeptiere, was er gemacht hat? Dass ich das alles okay finde?“

Nein. Es heißt nur, dass du deine Energie nicht mehr ins Festhalten und Kämpfen steckst, sondern ins Heilen.

Und dass du den Raum aufmachst für eine neue Version von dir. Eine, die nicht mehr aus dem Mangel heraus funktioniert, sondern aus der Klarheit.



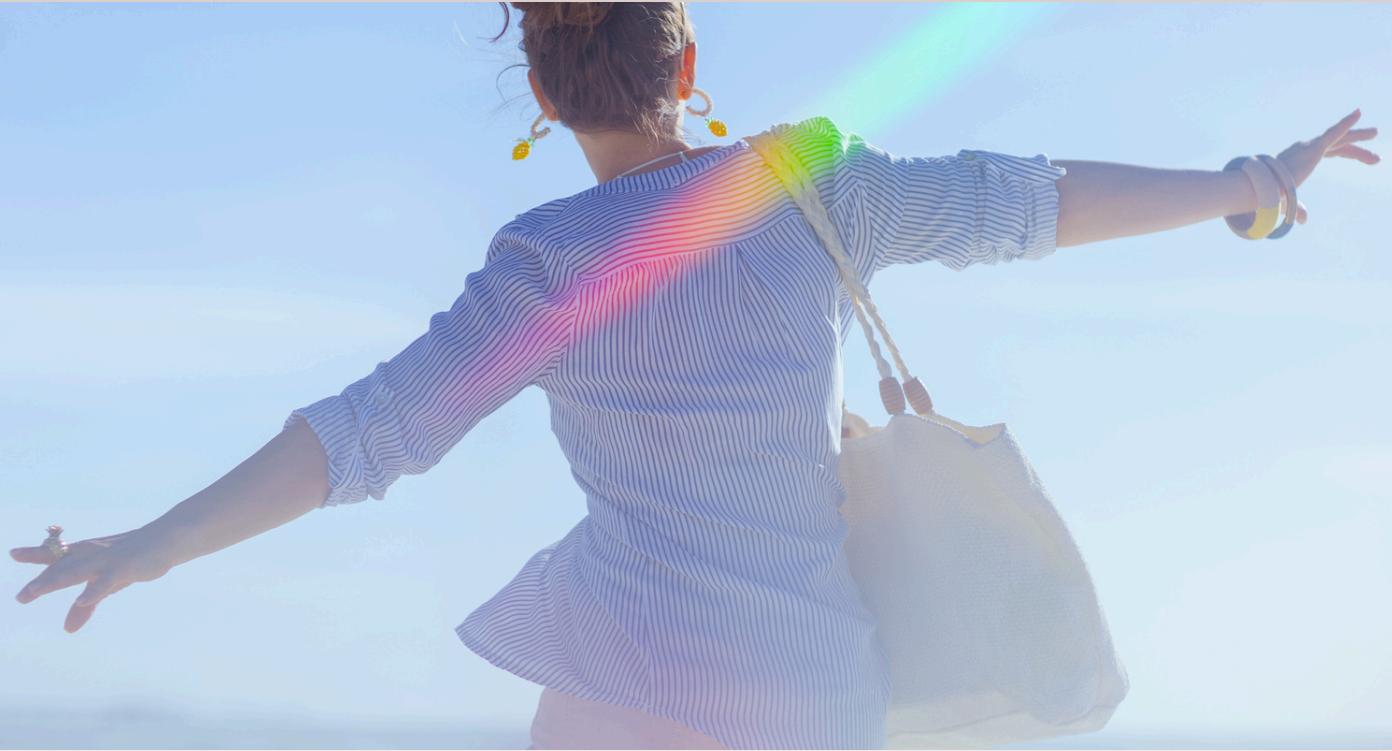
## REFLEXIONSFRAGEN

Gegen was in meinem Leben kämpfe ich gerade und was kostet mich dieser Kampf?

Was glaube ich, verliere ich, wenn ich aufhöre zu kämpfen?

Was würde sich in mir verändern, wenn ich mir erlaube, den Schmerz da sein zu lassen ohne ihn zu analysieren oder wegzudrücken?

Welche innere Haltung könnte heute mein Frieden sein?



"

Loslassen hat nichts mit Schwäche zu tun.  
Es ist der Moment, in dem du dich entscheidest, deine Energie nicht mehr an etwas zu binden, das dich klein hält.

Du musst nicht weiterkämpfen.  
Du darfst dich befreien.

# 05



## KEINE KONZENTRATION AUF DAS ZIEL

Warum du nicht weiterkommst, wenn du dich auf das Ziel fixierst

Vielleicht kennst du diesen Gedanken: „Ich will ihn endlich loslassen. Ich will, dass es vorbei ist. Ich will mich frei fühlen.“

Du willst diesen Zustand unbedingt verlassen, du willst, dass es besser wird, du willst, dass dein Herz aufhört, zu schmerzen.

**Und damit bist du genau da, wo es paradox wird: Du willst loslassen und hältst genau dadurch fest.**

### **Der Wunsch nach Veränderung kann zur Falle werden**

Denn je mehr du dich auf das Ziel konzentrierst, desto mehr rutschst du in eine Haltung des Mangels. Du bist dann nicht im Moment, du bist im Kopf. In einer ständigen inneren Bewertung: „Ich bin noch nicht weit genug. Ich müsste doch längst über ihn hinweg sein.“

Aber das Ziel endlich loslassen, wird zur Blockade, wenn du es wie eine Deadline behandelst. Wenn du dich täglich daran misst, wie weit du schon bist oder eben noch nicht, wenn du innerlich Druck machst, statt Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln.



## **Loslassen ist ein Prozess, kein Projekt**

Es ist keine To-do-Liste, die du abhaken kannst, es ist keine lineare Strecke mit Etappen und Checkpoints. Es ist mehr wie eine Welle, mal trägt sie dich, mal zieht sie dich mit. Und das ist okay.

Was dich weiterbringt, ist nicht das Ziel, es ist dein Umgang mit dem Jetzt und das ganze bewusste im Moment sein. Auch dann, wenn in dem Moment gerade viel Schmerz ist und es sich unbequem anfühlt,



**Wenn du den Moment bekämpfst, versperrst du dir den Weg in die Heilung**

Stell dir vor, du stehst an einem Fluss und willst ans andere Ufer und statt den ersten Schritt zu gehen, starrst du aufs Ziel. Du denkst, „Warum bin ich noch nicht drüber?“, obwohl du das Ufer noch nicht mal verlassen hast.

So geht es vielen, die loslassen wollen. Sie halten sich innerlich fest an der Vorstellung, wie es sein sollte und verlieren damit die Verbindung zu sich selbst im Hier und Jetzt.

## Was hilft wirklich?

Nicht die Frage, wann du endlich so weit bist oder der Vorwurf an dich, dass du immer noch nicht über ihn hinweg bist.

Sondern die Frage: „Was braucht mein Herz heute?“ Vielleicht ist es Ruhe, vielleicht möchtest du weinen und trauern, vielleicht ein ehrliches Gespräch mit einer Freundin, vielleicht nur ein tiefer Atemzug und ein Satz wie: „Es ist okay, wo ich gerade bin.“

**„Aber ich will doch nicht ewig in dieser Zwischenphase hängen.“**

Du wirst da nicht ewig bleiben. Aber je mehr du versuchst, sie zu überspringen, desto länger hält sie dich.



## REFLEXIONSFRAGEN

Wie sehr fokussiere ich mich aktuell auf das Ziel „endlich loslassen“ und über ihn hinwegzukommen?

Was macht dieser Fokus mit mir, körperlich, emotional, gedanklich?

Was würde passieren, wenn ich heute einfach nur da bin, ohne Druck, ohne Erwartung?

Was könnte mein nächster liebevoller und mitfühlender Schritt sein?



"

Loslassen passiert nicht,  
wenn du das Ziel fest umklammerst.

Es passiert, wenn du lernst, dich selbst  
durch den Prozess zu begleiten –  
liebevoll, geduldig, ehrlich.



06

---

## HÖR AUF, AN DIR ZU ZWEIFELN

Warum dein Zweifel das eigentliche Hindernis ist, nicht dein Ex

**Du willst ihn loslassen. Du wünschst dir, dass dein Herz wieder frei wird, dass du wieder atmen kannst, ohne dass sich alles zusammenzieht, wenn sein Name irgendwo fällt.**

Aber gleichzeitig kommt dieser Gedanke: „Was, wenn ich es nie schaffe?“ „Was, wenn ich für immer an ihm hängenbleibe?“



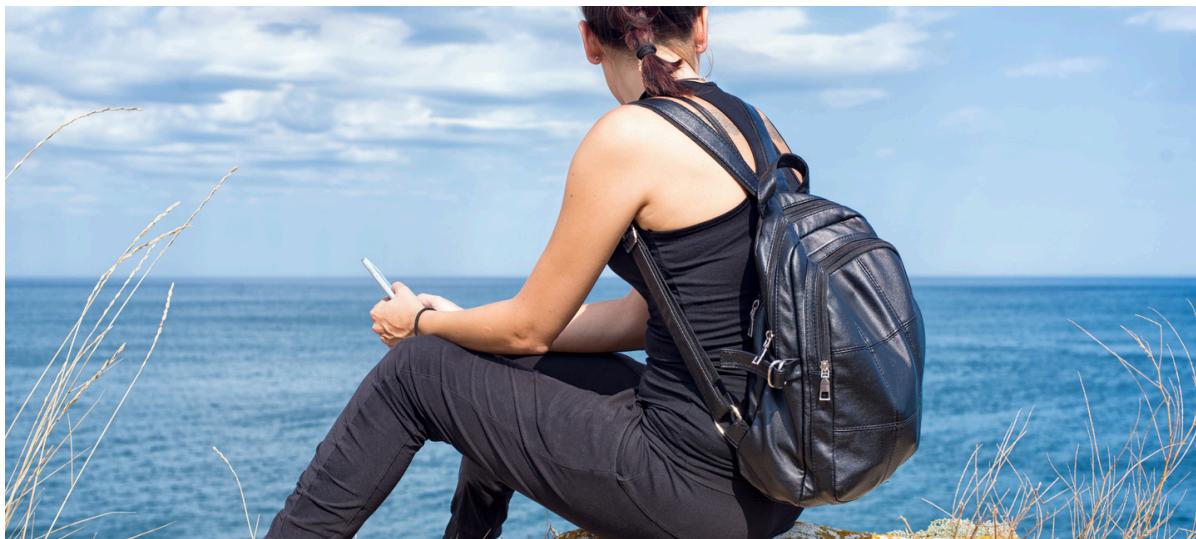
Und genau hier beginnt der Kreislauf, der dich zurückhält. Und das nicht, weil du zu wenig tust oder weil dein Schmerz zu groß ist, sondern, weil du deinem Weg nicht vertraust.

**Zweifel ist wie ein unsichtbares Band, das dich zurückzieht**

Jedes Mal, wenn du denkst „Ich komme nie da raus“, zieht es dich wieder an den Punkt zurück, an dem du warst. Zweifel blockiert, Zweifel macht eng, Zweifel erzählt dir Geschichten, die nicht wahr sind.

**Dein Herz kann heilen, aber nur, wenn du es nicht dauernd unterbrichst**

Du brauchst kein perfektes Loslass-Ritual, keine hundert Schritte, keine Garantie, dass du „bald durch bist“.



Du brauchst Vertrauen in dich, in das Leben, in die Intelligenz deines Systems, das sehr genau weiß, wie es heilt, wenn du aufhörst, es zu sabotieren.

### **Zweifel ist nicht real, er ist angelernt**

Vielleicht hast du gelernt, dass du „nicht gut genug“ bist, dass du „immer zu viel“ fühlst, dass andere schneller loslassen, besser klarkommen, stärker sind.

Aber was, wenn das alles nicht stimmt? Was, wenn deine Fähigkeit zu fühlen, dein Schmerz, dein Herz keine Schwäche ist, sondern deine größte Kraft? Was, wenn du nicht falsch bist, sondern auf dem genau richtigen Weg?

### **„Ich hätte es längst schaffen müssen.“**

Aber: Wer sagt das? Dein Ex? Eine Freundin, die es „besser“ gemacht hat? Deine innere Kritikerin, die dich immer antreibt?

Was, wenn du heute aufhörst, gegen deinen Prozess anzukämpfen und anfängst, ihm zu vertrauen?

## REFLEXIONSFRAGEN

Wo in mir glaube ich noch, dass ich es nicht schaffe?

Welche alten Sätze oder Stimmen nähren meinen Zweifel?  
Gehören sie wirklich zu mir?

Was wäre heute anders, wenn ich mir selbst voll und ganz vertrauen würde?

Welche Beweise habe ich schon gesammelt, dass ich weitergekommen bin?



"

Loslassen braucht kein perfektes Timing,  
es braucht Vertrauen.

Nicht in ihn, nicht in den nächsten Mann,  
sondern in dich. In deine Fähigkeit zu  
wachsen, zu fühlen, zu heilen.



Loslassen ist ein Prozess,  
kein Ziel

ZU DEN VIDEOS

# MEDITATIONEN FÜR DICH

Meditationen haben mich sehr auf meinem Weg unterstützt.  
Nutze dieses Tool für dich!



## MEDITATION EINEN MENSCHEN LOSLASSEN

[MEDITATION](#)



## MEDITATION SELBSTVERGEBUNG

[MEDITATION](#)



## MEDITATION LOSLASSEN UND NEUBEGINN

[MEDITATION](#)

# FROM PAIN TO POWER

Wenn du bis hierher gelesen hast, dann weißt du jetzt: Loslassen ist nichts, was du einmal tust und dann ist es erledigt. Es ist ein Prozess, ein tägliches Üben, ein tiefes Erinnern daran, dass du nicht kämpfen musst, um stark zu sein. Dass du nicht festhalten musst, um geliebt zu werden. Und dass du loslassen darfst, ohne etwas zu verlieren, sondern um dich selbst zurückzugewinnen.

Ich hoffe du hattest viele Momente der Klarheit und hast den ersten Schritt gemacht.

Wenn du das Gefühl hast: Ich schaffe das nicht allein, ich drehe mich im Kreis und ich wünsche mir jemanden, der mich an die Hand nimmt, dann möchte ich dir sagen: Du musst diesen Weg nicht alleine gehen.

Ich biete 1:1-Begleitung für Frauen wie dich an, individuell. Ohne Druck, in deinem eigenen Tempo. Für deinen persönlichen Weg vom Schmerz in die Kraft.

Wenn du bereit bist, schreib mir. Ich freu mich auf dich.  
Von Herzen.

Deine Nicole  
@journeyofherlife