



# LOSLASSEN

DEINE BEZIEHUNG AUFARBEITEN,  
KLARHEIT GEWINNEN  
UND IN DIE ZUKUNFT SCHAUEN

## Schritt 1: Überblick verschaffen

### Fragen:

- Was hat mich an dieser Beziehung von Anfang an angezogen?
- Welche Erwartungen hatte ich an die Beziehung und an meinen Partner?
- Habe ich diese Erwartungen klar kommuniziert oder waren sie unausgesprochen?

### Übung:

Schreibe in wenigen Sätzen auf, wie die Beziehung begann, sich entwickelte und warum sie endete. Konzentriere dich auf die Hauptthemen, die dir auffallen.

## Schritt 2: Konflikte und Muster analysieren

### Fragen zu Konflikten:

- Was waren die häufigsten Konflikte oder Probleme in der Beziehung?
- Welche Rolle habe ich in diesen Konflikten gespielt? (z. B. habe ich mich zurückgezogen, laut geworden, nachgegeben?)
- Gab es wiederkehrende Muster in meinem Verhalten oder in dem meines Partners?

### Trigger erkennen:

- Welche Aussagen oder Handlungen meines Partners haben starke Emotionen bei mir ausgelöst? Warum könnten sie mich so stark berührt haben?
- Gab es Momente, in denen ich mich besonders verletzt, enttäuscht oder missverstanden gefühlt habe? Was hat diese Gefühle ausgelöst?

### Übung:

Mache eine Liste von 3–5 wiederkehrenden Konflikten und schreibe dazu, wie du darauf reagiert hast und wie du jetzt darauf blicken würdest.

## Schritt 3: Selbstreflexion — Deine inneren Themen erkennen

### Fragen:

- Welche Ängste oder Unsicherheiten habe ich in diese Beziehung mitgebracht? (z. B. Angst vor Verlassenwerden, Angst vor Nähe, mangelndes Selbstwertgefühl.)
- Habe ich versucht, in der Beziehung Anerkennung oder Bestätigung zu finden, die ich mir selbst nicht geben konnte?
- Gab es Situationen, in denen ich meine eigenen Bedürfnisse oder Grenzen ignoriert habe, um den anderen zufriedenzustellen?

### Übung:

Schreibe 3 Glaubenssätze auf, die deine Handlungen in der Beziehung beeinflusst haben könnten (z. B. „Ich bin nicht gut genug“, „Ich muss alles alleine schaffen“, „Liebe muss schwer sein“). Überlege, woher diese Glaubenssätze stammen könnten.

## Schritt 4: Dein Partner und eure Dynamik

### Fragen:

- Welche Eigenschaften meines Partners habe ich besonders geschätzt? Welche haben mich gestört?
- Habe ich meinen Partner idealisiert oder versucht, ihn zu verändern? Wenn ja, in welchen Bereichen?
- Wie hat mein Partner auf meine Bedürfnisse reagiert? Fühlte ich mich gehört und gesehen?

### Übung:

Schreibe zwei Listen: Eine mit den positiven Aspekten deines Partners und eurer Beziehung und eine mit den negativen. Überlege, ob es Muster gibt, die sich auch in früheren Beziehungen wiederholt haben.

## Schritt 5: Lernen aus der Beziehung

### Fragen:

- Was habe ich in dieser Beziehung über mich selbst gelernt?
- Welche meiner Bedürfnisse wurden in der Beziehung erfüllt, und welche nicht?
- Welche Fehler habe ich gemacht, und wie könnte ich sie in Zukunft vermeiden?

### Übung:

Schreibe 3 Dinge auf, die du in zukünftigen Beziehungen anders machen möchtest. Formuliere sie positiv und konkret (z. B. „Ich werde meine Bedürfnisse frühzeitig klar kommunizieren“ statt „Ich werde nicht mehr schweigen“).

## Schritt 6: Abschluss und Vergebung

### Fragen:

- Gibt es etwas, das ich mir selbst oder meinem Ex-Partner vergeben möchte?
- Gibt es offene Themen, die ich emotional loslassen muss? Wenn ja, welche?

### Übung:

Schreibe einen Brief an deinen Ex-Partner, in dem du dich bedankst, ihn verstehst oder Abschied nimmst. Du musst diesen Brief nicht abschicken, es geht darum, deine Gefühle zu klären.

## Schritt 7: Integration und Vorbereitung

### Fragen:

- Was wünsche ich mir für meine zukünftigen Beziehungen?
- Wie kann ich besser auf mich selbst achten, um gesünder und bewusster zu lieben?
- Welche Qualitäten suche ich in einem zukünftigen Partner?

### Übung:

Schreibe ein „Manifest für meine nächste Beziehung“. Notiere, welche Werte und Dynamiken dir wichtig sind, und was du selbst dazu beitragen möchtest.