



MODUL 5

Liebeskummer und Selbstwert

VERTIEFUNGSAUFGABE NIMM DICH AUS DEM SELBSTWERTSPIEGEL





NIMM DICH AUS DEM SELBSTWERTSPIEGEL

Ziel dieser Übung ist es, ein gesundes Gefühl für deine Verantwortung zu bekommen. Indem du dich aus dem Selbstwertspiegel herausnimmst, stellst du fest, wie du zum Scheitern/ Nichtzustandekommen der Liebesbeziehung beigetragen hast.

Aber noch wichtiger: Du wirst auch wahrnehmen, was NICHT in deinem Verantwortungsbereich lag.

Vollziehe noch einmal ganz bewusst alle Schritte der Intervention. Hier sind sie noch einmal dargestellt.

1 Zum Beobachter werden

Versuche das Ganze von außen zu betrachten (neutraler-freundlicher) Beobachter. Du gehst bewusst in eine Beobachterposition (dritte Position). Sieh dir deine Liebesbeziehung von außen an. Das heißt, du betrachtest dich und den anderen Part neutral. So kannst du auch die Paardynamik wahrnehmen.

2 Verantwortungsübernahme

Überprüfe nun aus der **Beobachterposition** (dritte Position), welchen Anteil du hast und übernehme dafür die Verantwortung. Erkenne an, was du eventuell falsch gemacht hast. Wo hast du falsch reagiert? An welchen Stellen hast du dich zu viel oder zu wenig engagiert? ... usw.

Vielleicht findest du auch keinen eigenen Anteil. Das kann sein.

3 Verantwortungsabgabe

Dann überprüfe aus der Beobachterposition, welchen Anteil er/sie hat. Erkenne, was er/sie falsch gemacht hat. Vielleicht hat der/die Andere Bindungsangst, vielleicht steckte er/sie noch in einer alten Beziehung usw.



4

NIMM DICH AUS DEM SELBSTWERTSPIEGEL HERAUS

Schließlich nimmst du dich aus dem Selbstwertspiegel heraus. Mache dir bewusst, dass das Ende der Liebesbeziehung nichts über deinen Selbstwert aussagt, sondern nur darüber, dass du eventuell einen Anteil an der Situation hast.

- Nicht alle Beziehungen sind stabil.
- Nicht alle Menschen sind bindungsfähig.
- Trennungen passieren.

MERKE: Das sagt **NICHTS** über deinen Wert als Person aus.

„Du bist wertvoll, auch wenn die Beziehung in die Brüche gegangen ist!“

