




Nach der Trennung Selbstwert stärken

Deine Partnerschaft ist zerbrochen. Wenn es dir wie den meisten Betroffenen geht, dann quälst du dich mit ablehnenden Gedanken wie: *Bin ich lebenswert? Wer will schon jemanden wie mich? Ich bin unattraktiv. Was habe ich schon anzubieten? Ich habe versagt. Andere haben viel mehr zu bieten. Niemand wird sich jemals noch für mich interessieren.*

Du fühlst dich deprimiert, verzweifelt und nicht lebenswert. Du nimmst dir die Hoffnung, dass du dich jemals wieder besser fühlen wirst.

Deshalb ist es wichtig, dass du deine dunkle Brille absetzt und dir klarmachst, was du zu bieten hast und was dich lebenswert macht.

 **Notiere dir deine positiven Eigenschaften, deine Stärken und Erfolge. Sei nicht so streng. Auch kleinste positive Seiten zählen. Deine Eigenschaften und Stärken müssen nicht einzigartig sein. Auch andere dürfen sie besitzen.**

Meine Freunde schätzen an mir, dass ich ...

Im Umgang mit anderen zeichnet mich aus ...



Im Arbeitsleben beschreiben mich meine Kollegen als ...

Mein Chef hat mich schon gelobt für ...

Früher hat mein Ex-Partner an mir toll gefunden, dass ich ...

Ich mag an mir folgende positive Eigenschaften ...

An meinem Äußeren gefällt mir ...




Diese Fähigkeiten habe ich mir angeeignet:

Diese Probleme und Krisen habe ich gemeistert:

Diese Stärken und Talente besitze ich:

Ich bin stolz darauf, dass ich in meinem Leben folgende Erfolge erzielt habe:

 **WEITERFÜHRENDE LINKS:**

- Test: Wie gut bewältige ich meine Trennung/Scheidung emotional?
- Selbstvorwürfe – Wie damit umgehen?
- Was verstärkt Trennungsschmerzen?
- Selbstwertgefühl stärken

So überwinden Sie den Trennungsschmerz.

Mit konkreten Hilfestellungen zurück zum seelischen Gleichgewicht finden

ISBN 978-3-923614-74-5
184 Seiten, € (D) 14,80

