



Selbstvorwürfe nach einer Trennung

Deine Partnerschaft ist zerbrochen. Selbstvorwürfe sind eine häufige Begleiterscheinung.

Die Folgen der Selbstvorwürfe sind Unzufriedenheit, Enttäuschung, Scham und Wut auf sich selbst. Das Selbstwertgefühl geht in den Keller.

 **Notiere dir hier alle Vorwürfe, die du dir in Bezug auf deine vergangene Partnerschaft machst. Am Ende dieses PDF zeige ich dir, was du gegen deine Selbstvorwürfe tun kannst.**

Ich bin wütend, denn ich hätte nicht ...

Ich kann mir nicht verzeihen, dass ich ...

Ich werfe mir vor, dass ich hätte ...



Wie konnte ich nur so blöd sein und ...

Wegen ihm habe ich ...

Ich gebe mir die Schuld, dass ich ...

Ich hätte früher erkennen müssen, dass er ...

Ich hätte früher erkennen müssen, dass ich ...



Spürst du, wie diese Selbstvorwürfe dich und dein Selbstwertgefühl runterziehen? Deshalb solltest du lernen, dir deine Fehler und Schwächen zu verzeihen.

Lies dir die einzelnen Vorwürfe laut vor und beende jeden Vorwurf mit dem Satz:

Ich bedauere, wie sich alles entwickelt hat. Ich habe in der besten Absicht gehandelt und getan, was mir möglich war. Ich bin bereit, mir zu verzeihen.

Wann immer du dich bei Selbstvorwürfen ertappst, wiederhole diese selbstverzeihenden Sätze.

Mit zunehmender Übung wirst du merken, dass du dir tatsächlich deine Fehler gefühlsmäßig verzeihen kannst.

Du hast es verdient, dass du dich in dieser schwierigen Situation liebevoll und mit Respekt behandelst!

 **WEITERFÜHRENDE LINKS:**

- Test: Wie gut bewältige ich meine Trennung/Scheidung?
- Selbstvorwürfe – Wie damit umgehen?
- Die größten Fehler, wenn du verlassen wurdest
- 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

