



Mit Wut und Enttäuschung nach einer Trennung umgehen

Deine Partnerschaft ist zerbrochen. Du bist enttäuscht, verärgert und verbittert. Verständlich. Schließlich sind deine Träume von einer lebenslangen Partnerschaft zerplatzt.

Du hast vielleicht viel in deine Partnerschaft investiert und fühlst dich betrogen und missbraucht. Wahrscheinlich hast du den Eindruck, dass dein Ex als Gewinner hervorgeht.

 **Notiere dir alle Vorwürfe, die du deinem Ex machst. Am Ende dieses PDF zeige ich dir, was du tun kannst, um wieder mehr ins Gleichgewicht zu kommen.**

Ich bin wütend, dass du ...

Ich hätte von dir gebraucht und du hast mir nicht gegeben ...



Ich werfe dir vor, dass du ...

Ich gebe dir die Schuld an ...

Ich bin enttäuscht, dass du ...

Wegen dir habe ich aufgegeben, was mir sehr wichtig war, ...

Du hast mich nie ...



Immer hast du ...

Ich kann dir nicht verzeihen, dass du ...

Es ist unfair, dass du ...

Gut, dass du dir deine Vorwürfe und deine Enttäuschung von der Seele geschrieben hast! Sorge nun dafür, dass sich deine Wut wieder legt. Sie tut dir nicht gut.

Drücke deine Anspannung in Bewegung aus. Lauf Treppen oder um den Block, fahr Rad, putz die Wohnung, die Fenster, ... Jede Tätigkeit, die dich außer Atem bringt, ist gut, da hierdurch Stresshormone abgebaut werden. Eine andere Möglichkeit, wieder ins Gleichgewicht zu kommen, sind Atem- oder Entspannungsübungen.



WEITERFÜHRENDE LINKS:

- Test: Wie gut bewältige ich meine Trennung/Scheidung?
- Angst, sich zu trennen
- Was verstärkt Trennungsschmerzen?
- Die größten Fehler, wenn du verlassen wurdest
- Ärger & Wut: wie damit umgehen?
- Atem- und Entspannungsübungen