

Sweet Inspiration

Der Contextuelle Coaching Newsletter

#13 Das Loslassen loslassen

Ein häufiger **Erfüllungskiller** und auch **Beziehungskiller** ist das "**Nicht-Loslassen-Können**" des Ex-Partners/der Ex-Partnerin. Und dabei ist es egal ob die Beziehung fünf Jahre, fünf Monate, fünf Wochen oder fünf Tage angedauert hat. Die Gedanken und Gefühle verschwinden einfach nicht. Quälende Stunden werden damit zugebracht die Vergangenheit zu verromantisieren, es wird von Seelenpartnerschaft gesprochen oder es wird stundenlang das Verhalten des Anderen psychologisiert. Wenn dann auch noch Alkohol im Spiel ist, wird nicht selten der oder die Ex angerufen und nicht selten beginnt eine zermürbende On-/Off Beziehung. Jeder schon mal erlebt oder zu mindest beim Nachbarn miterlebt.

Wie kommt man also raus aus diesem Strudel und wie ermächtigt Du Deinen Coachee dabei den/die Ex loszulassen?

Ein Auszug aus einem **Contextuellen Coaching Gespräch** zu diesem Thema:

C: Warum kann ich meine Ex-Freundin nicht loslassen?

CC: *Wie lange seid ihr schon nicht mehr zusammen?*

C: Zwei Jahre. Sie hat auch einen Neuen und eigentlich will ich sie auch nicht mehr zurück, aber ich denke noch sehr oft an sie und manchmal denke ich, ob es ein Fehler war mich von ihr zu trennen. Vielleicht habe ich zu früh aufgegeben.

CC: *Warum hast Du Dich denn von ihr getrennt?*

C: Sie hatte sehr starke psychische Probleme und wollte diese auch nicht beheben. Ich habe oft versucht ihr zu helfen doch habe es nicht geschafft sie aus dem tief raus zu holen. Am Ende ist sie dann auch fremdgegangen und das ist für mich ein No-Go. Trotzdem kann ich sie nicht loslassen.

CC: *Was genau lässt Du nicht los? Denn Du hältst sie ja nicht faktisch fest, sondern welchen Gedanken lässt Du nicht los?*

C: Das ich sie hätte retten können. Das ich zu früh aufgegeben habe.

CC: *Das bedeutet Du lässt nicht sie nicht los, sondern den Gedanken Du hättest sie retten können?*

C: Irgendwie schon ja.

CC: *Und wollte sie gerettet werden von Dir?*

C: Nein.

CC: *Das bedeutet wenn sie gar nicht gerettet werden wollte, für wen wolltest Du sie retten?*

C: Ja, krass eher für mich. Um mir zu beweisen, dass ich es kann. Wenn ich ganz ehrlich bin, für mein Ego. Ich wollte immer schon Frauen retten.

CC: *Warum? Was denkst Du über Frauen, dass sie gerettet werden müssen und*

was denkst Du über Dich, dass Du eine Frau retten musst?

Hier folgte nun eine ausführliches auflösen der individuellen Glaubenssätze über Männer, Frauen und Beziehungen. Dieser Ausschnitt verdeutlicht, warum es funktional ist zu erforschen was genau losgelassen werden soll. Denn wenn Du nicht weißt was genau Du loslassen willst, kannst Du es auch nicht loslassen. Letztendlich kann man auch nichts loslassen (außer vielleicht einen Kugelschreiber:)), sondern nur aufgeben: Einen Gedanken, Vorwürfe, Ideologien oder eine Absicht. Daher ist die Aufgabe für Dich als Contextueller Coach im ersten Schritt herauszufinden, woran genau festgehalten wird.

Mehr dazu in der "Coach the Coach" Online Coaching Gruppe oder auch in der Contextuellen Coaching Ausbildung. Hier bekommst Du nicht nur Weiterentwicklung als Coach, sondern auch persönliche Transformation. Mehr Info's dazu [hier](#).

Wir wünsche Dir einen befreiten Tag!

Transformation now!

Die Contextuellen Experten



Mehr zur Online Coaching Gruppe [hier](#).



Anna Craemer GmbH | Wilmersdorfer Str.122 | 10627 Berlin

Du hast diese E-Mail erhalten, weil Du Dich bei Anna Craemer angemeldet hast.

© 2020 Anna Craemer GmbH

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

[Unsubscribe here](#)

Gesendet von

