Katharina Wengert

BEZIEHUNGS STATUS: HOPP oder TOP

In 5 Schritten
zur perfekten Beziehung
oder zur perfekten Trennung

H I N W E I S : Zur besseren Lesbarkeit wird in diesem Buch das generische Maskulinum verwendet. Die in diesem Buch verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C004378

Alle Rechte vorbehalten.
Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Kamphausen Media im Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Copyright © 2025 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-96933-116-3

1. Auflage 2025

Gestaltung & Satz: XPresentation, Güllesheim
Umschlaggestaltung: XPresentation, Güllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © designed by www.freepick.com
Druck: PB Tisk, a.s. Czech Republic

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Güllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhalt Teil 1
In fünf Schritten zu deiner perfekten Beziehung

Vorwort 9

Einleitung 16

Schritt 1: Entscheide dich! 20

Willst du oder willst du nicht? 21

Warum ist das bloß so schwer? 27

Tu, was dein Herz dir sagt! 34

Ja oder nein? 38

… und wenn der Himmel über dir zusammenbricht! 43

Nützliche Affirmationen und Übungen 48

Schritt 2: Wie sieht deine perfekte Beziehung aus? 52

Was genau willst du? 54

Vom Negativen ins Positive »übersetzen« 62

Wenn du zaubern könntest … 68

Nützliche Affirmationen und Übungen 72

Schritt 3: Lass alles los, was deinem Ziel nicht dient! 75

Was dein Leben nicht bereichert 77

Loslassen, aber wie? 94

Was würde die Liebe tun? 97
Nützliche Affirmationen und Übungen 98

Schritt 4: Beweise dem Leben, dass du es ernst meinst! 100
Ändere deinen Fokus! 105
You go first! 110
Erfolg hat drei Buchstaben 116
Kommunikation ist alles 120
Nützliche Affirmationen und Übungen 128

Schritt 5: Erhalte deine perfekte Beziehung! 130
Positive emotionale Grundschwingung 132
Magie der Aufmerksamkeit 136
Schenken und Annehmen 141
Wiederholen und Bekräftigen 143
Nützliche Affirmationen und Übungen 146

Schlusswort 148

Inhalt Teil 2
In fünf Schritten zur perfekten Trennung 153

Über die Autorin 309

Vorwort

Ich lebe mit meinem Ehemann in erster Ehe seit 30 Jahren glücklich, begeistert und in Liebe zusammen. Wir haben drei wundervolle Kinder. Wir pflegen ein unbeschreiblich schönes und liebevolles Miteinander, als Paar und als Familie.

Wir tun jeden Tag bewusst etwas dafür, dass es so bleibt.

Ich erlebe meinen Ehemann und unsere Ehe als wunderbar, unser Zusammensein ist erfüllend und sehr wertvoll für mich. Wir bereichern uns gegenseitig mit liebevollen Worten und Gesten, die wir uns sagen und schenken. Und wir erleben jeden Tag so miteinander, als sei es der einzige Tag in unserem Leben.

Das tun wir, indem wir jeden noch so kleinen Augenblick bewusst wahrnehmen und wertschätzen.

In all den Jahren habe ich gelernt, was ich täglich dafür tun kann, dass unsere Beziehung eine Traumbeziehung wird. Ich weiß, das klingt, als hätte es nur gute und erhebende Momente für uns gegeben. Das war natürlich nicht der Fall, aber wir haben uns miteinander zu den Menschen entwickelt, die wir heute sind, und wir entwickeln uns jeden Augenblick weiter. Wir haben im Laufe der Zeit gelernt, unseren Fokus auf die schönen und bereichernden Erlebnisse zu richten, auf unsere guten Eigenschaften zu achten und

wertschätzend miteinander zu kommunizieren. Dadurch haben wir unsere Beziehung in jeder Hinsicht aufgewertet, weil wir uns selbst aufgewertet haben. Das setzte wiederum voraus, unsere Werte gut zu kennen, uns also das bewusst zu machen, was jedem von uns wirklich wichtig ist im Leben. Wir haben uns intensiv damit beschäftigt herauszufinden, was sich jeder von uns wünscht und wie wir es uns schenken und ermöglichen können. Denn jeder hat letztlich seine eigene individuelle Vorstellung von einem glücklichen Leben.

Vor allem haben wir gelernt und verstanden, dass unser Glück unabhängig vom anderen entstehen darf, damit wir gemeinsam glücklich sein können.

Etwas ist uns gut gelungen: Wir haben uns immer wieder neu füreinander und für ein gemeinsames Leben entschieden. Wir haben uns nicht auf einer anfänglichen Zusage ausgeruht, sondern haben unser Versprechen immer wieder ganz bewusst erneuert. So sind wir letztlich aneinander gewachsen und keiner von uns wäre heute ohne den anderen der Mensch, der er ist. Gleichzeitig lebt jeder von uns ein eigenes, freies und selbstbestimmtes Leben – etwas, das wir gegenseitig respektieren und wertschätzen. Wir haben uns selbst und miteinander entwickelt. Unter dem liebevollen Blick und mit dem fördernden Verständnis des jeweils anderen sind wir stärker und selbstbewusster geworden.

Wir haben gelernt, uns so zu lassen und zu lieben, wie wir sind.

Und noch etwas ist uns geglückt: Diese Liebe selbst ist immer weiter gewachsen, vor allem an und in den herausfordernden und schwierigen Phasen unserer Ehe, die es natürlich auch gegeben

hat. Ich bin überaus dankbar für diese Erfahrung und weiß ganz sicher, dass es nur unsere tiefe Bereitschaft braucht, wenn wir auch weiterhin miteinander in Liebe wachsen wollen. Die Beziehung entwickelt sich immer mit, wie das berühmte Fähnchen im Wind, nur unter positiven Vorzeichen. Jeden Tag aufs Neue wird sie damit zu einer perfekten Beziehung.

Ich bin heute der Mensch, der ich bin, weil mich mein Mann bei jedem Schritt, den ich für mich entschieden habe, unterstützt, bestärkt und an mich geglaubt hat.

Mein Mann und ich haben in Tübingen Rechtswissenschaften studiert und uns im Jahr 1996 und 1998 als Rechtsanwälte selbstständig gemacht. Wir führen seither gemeinsam ein Unternehmen mit mehreren Angestellten. Als Rechtsanwältin beschäftige ich mich vorwiegend mit der Lösung familienrechtlicher Problemkonstellationen, kurz gesagt mit gescheiterten Ehen. Ich unterstütze Menschen in Verfahren des Umgangs- und Sorgerechts, Vermögensrechts, Zugewinnausgleichs oder in Vermögensaufteilungen, Rückforderungen von Zuwendungen aller Art und vor allem in den schwierigen Streitfragen zum Unterhalt in verschiedensten Konstellationen – Kind gegen Eltern, Eltern gegen Kind, Ehegattenunterhalt in allen Phasen der Trennung und nach der Scheidung. Vor diesem Hintergrund von mehr als 25 Jahren Berufserfahrung hat sich auch eine ganze Reihe tieferer menschlicher Einsichten und Erkenntnisse gebildet:

Irgendwann wurde mir bewusst, dass ich es noch am angenehmsten fand, wenn ein Gerichtsverfahren »nur« eine Scheidung zum Inhalt hatte. Dann nämlich wurde nicht mehr gestritten! Es ging ja »nur noch« um die formelle Scheidung. Oft waren jahrelange, zermürbende Streitigkeiten vorausgegangen, bis es dann »endlich« vorbei war. Ich konnte beobachten, dass die

Eheleute oder Lebenspartner sowohl vor als auch während und nach den Sitzungen erleichtert und froh waren, dass das Leiden jetzt ein Ende hatte.

Es machte also einen enormen Unterschied, ob die zugrundeliegenden Konflikte noch aktiv oder nicht mehr aktiv waren.

In den meisten Verfahren, in denen es um mehr als »nur« die Scheidung ging, habe ich die unangenehmeren Erfahrungen gemacht: Als Rechtsanwältin wurde ich oft von hilflosen Menschen aufgesucht, um deren Probleme zu lösen. Sie steckten nicht selten in den schwierigsten Streit- und Trennungssituationen. Meistens ging es meinen Mandanten und natürlich auch den Gegnern darum, das Gerichtsverfahren zu gewinnen, wobei regelmäßig materielle Ziele im Vordergrund standen. Selbst wenn die materiellen Streitigkeiten auf dem Rücken der eigenen Kinder ausgetragen wurden, verstrickten sich die Streitenden bis in die schlimmsten emotionalen Zustände, die man sich vorstellen kann. Ich bemerkte mit der Zeit immer häufiger, dass ich mich in meiner Rolle nicht wohlfühlte. Ich war schließlich nicht dafür angetreten, die Hausaufgaben anderer Menschen zu machen und ihre Probleme zu lösen.

Ich wollte ihnen vielmehr einen Weg zeigen, wie sie ihre familiären Herausforderungen aus eigener Kraft bewältigen konnten. Wie es ihnen selbst gelingen konnte, sich ihrer Probleme auf konstruktive Weise anzunehmen. Wie sie sich letztlich persönlich weiterentwickeln konnten.

Unabhängig davon war ich aber immer leidenschaftlich gerne als Rechtsanwältin tätig. Ich verhandelte gerne vor Gericht und liebte es, Menschen in Problemsituationen zu helfen. Die Gerichts-

verfahren dauerten allerdings fast immer sehr lange, oft zwischen zwei und zehn Jahren, was wiederum nicht nur den Geldbeutel, sondern auch die Nerven und das Gemüt der Streitpartner stark belastete. Es ging offensichtlich so viel Lebensqualität verloren, wenn all die Kraft, neben all den anderen Verpflichtungen, in die Rechtsprozesse floss. Ich hielt es für wenig lösungsorientiert, über so viele Jahre familienrechtliche Streitigkeiten auszufechten. Ich verstand immer mehr, dass eine Trennung gar keine Trennung ist, wenn noch über Jahre gestritten und gefochten wird, obwohl man schon lange nicht mehr zusammenlebt oder -wohnt.

Die emotionale Herausforderung und das erbitterte Streiten vor Gericht hält die »Getrennten« absurderweise miteinander verbunden, sodass sie nicht ganz frei sind für ihr neues Leben.

Daher suchte ich nach immer schnelleren Lösungen. Wenn es mir gelang, beide Seiten an einen Tisch zu bekommen und ihnen die Nachteile der langen Gerichtsverfahren verständlich zu machen, waren sie manchmal eher bereit, sich zu einigen. Diese kleinen Erfolge begeisterten und überzeugten mich so sehr, dass ich mich darauf spezialisierte, den Paaren plausible Wege anzubieten, sich in kürzester Zeit zu einigen und innerhalb von nur einem Jahr eine notarielle Vereinbarung zu treffen, die alle Gerichtsverfahren bis auf die Scheidung selbst obsolet werden ließ.

Bemerkenswerterweise hatte diese Art der Einigung auch positive Auswirkungen auf die Kommunikation zwischen den Beteiligten und schlussendlich auf ihre Rolle als Eltern.

Hoch inspiriert begann ich vor etwa elf Jahren, die Grundlagen einer wirksamen Motivation und machtvollen Kommunikation tiefer zu erforschen und mir ein methodisches Equipment zuzulegen.

Nach mehreren Ausbildungen begann ich, Seminare als Kommunikationstrainerin, Coach- und Hypno-Coach-Ausbilderin und NLP-Trainerin zu geben. Diese Fährte stellte sich als äußerst fruchtbar heraus und ich hatte bald das Gefühl, meiner wahren Berufung viel direkter und produktiver folgen zu können. In meinen Seminaren, täglichen Kurzvideos und wöchentlichen Podcasts steckte das Potenzial, Tausenden Menschen zu helfen, ihr Leben und ihre Beziehungen glücklich und erfolgreich zu gestalten. Ich bin nah dran am Geschehen, komme in einen fruchtbaren Austausch und kann mein Wissen und meine Erfahrungen weitergeben.

Eines meiner Erfolgsrezepte heißt, anderen zu zeigen, wie sie sich selbst ermächtigen können. Ein anderes lautet, das, was ich lehre, selbst überzeugt zu leben – und mit mir meine ganze Familie.

Im Rückblick auf all diese Jahre darf ich dankbar sagen, wie sehr es sich für mich gelohnt hat, meinen Impulsen zu folgen. Ich durfte erleben, wie sich Hunderte Ehepaare scheiden ließen. Nun erlebe ich immer mehr, wie Paare an ihrer perfekten Beziehung arbeiten und in ihrer neu gewonnenen Selbstverantwortung aufblühen. Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass beides möglich ist:

- **Wer sich trennen will, kann sich schnell und harmonisch trennen.**
- **Wer seine Ehe oder Partnerschaft retten möchte, kann das schaffen.**

Ich motiviere täglich Menschen, selbstverantwortlich für ein Leben voller Glück und Erfolg einzutreten. Dazu gehört auch die Einsicht, dass wir als Menschen beides entscheiden und ermögli-

chen können – die perfekte Beziehung oder die perfekte Trennung. Beides ist mit dem gleichen Energieaufwand erreichbar.

Alles, was wir brauchen, ist eine liebevolle und wertschätzende Haltung und eine positive Art der Kommunikation. Nicht mehr und nicht weniger.

Und noch etwas: Diese Grundregel gilt nicht nur für Liebesbeziehungen, sondern für zwischenmenschliche Verbindungen aller Art, ob Familie, Kinder, Eltern, Freunde, Kollegen oder Nachbarn. Sie ist sogar übertragbar auf alle anderen Lebensbereiche, auch und besonders im Beruf oder im sozialen Engagement, wenn es um Gesundheit geht oder wenn alle deine Ziele und Träume ins Spiel kommen. Immer dann, wenn du den Wunsch nach Veränderung hast, kannst du sie nutzen. Wie du sie genauer kennenlernst und praktisch anwenden kannst, wie du die wirksame Kraft entdeckst, die dahintersteckt, und den tieferen Sinn, erfährst du in diesem Buch.

Mein Versprechen an dich ist: Du kannst schon in Kürze eine perfekte Beziehung haben. Du kannst in aller Kürze eine perfekte Trennung erreichen. Du kannst in aller Kürze ein perfektes Leben schaffen – für dich selbst und mit deinen liebsten Mitmenschen. Es liegt ganz in deiner Hand. Bist du bereit?

Gutes Gelingen!
Katharina Wengert

Einleitung

Ich habe es mir zur Berufung gemacht, Menschen Impulse für ein erfülltes und glückliches Leben zu geben. Viele dieser Menschen haben früher nie daran geglaubt, dass die Beziehung ihrer Träume wahr werden könnte. Viele von ihnen haben vielmehr geglaubt, dass sich in ihrem Leben schon alles Verwirklichbare abgespielt hätte. Dass sie bereits alles erfahren und erreicht hätten, was sie von ihrem Leben erwartet hatten: eine Familie gründen, eine Ausbildung und einen Beruf haben, in einem Haus leben, ein Auto fahren, verreisen usw. Die Partnerschaften, in denen sie lebten, waren oft schon lange lieblos und hatten sich zu Zweckgemeinschaften entwickelt. Um der Kinder und der Sicherheit willen war man zusammengeblieben. Lebensfreude und Begeisterung waren zu Fremdwörtern geworden ...

Doch indem sie ihre Einstellung und ihre Kommunikation änderten, änderte sich plötzlich auch ihre Beziehung und damit auch ihre Lebensqualität. Dabei beginnt alles mit der Frage, wie deine perfekte Beziehung oder deine perfekte Trennung aussehen müsste, damit du jeden Tag voller Lebensfreude aus dem Bett springen und dich neu in dein Leben verlieben kannst. Die wenigsten Menschen denken darüber nach. Sie verbringen ihre Zeit oft damit, ihren To-do-Listen hinterherzuhecheln. Für ihre Lieblingsmenschen nehmen sie sich oft erst Zeit, wenn das Leben ihrem Gehetze in Form von Krankheit oder anderen unerwarteten Ereignissen einen Riegel vorschiebt.

Es ist wichtig für deine positive Entwicklung, dass du die Macht deiner Einstellung erkennst und sie wirklich anwendest, um in voller Selbstverantwortung deine perfekte Beziehung oder deine perfekte Trennung zu erschaffen. Alles nur aus dem einen Grund: endlich wirklich glücklich zu sein!

Dieses Buch gliedert sich in zwei Teile, und je nachdem, in welche Richtung du dich entwickeln möchtest, kannst du entweder die fünf Schritte zur perfekten Beziehung oder die fünf Schritte zur perfekten Trennung verfolgen. Das Buch lässt sich also von beiden Seiten lesen – es behandelt zwei Wege, und beide Wege führen zum gleichen Ziel: dass du glücklich bist!

Es macht durchaus Sinn, beide Teile zu lesen. Du wirst bemerken, dass es dieselben fünf Schritte sind, die zu einem perfekten Zustand führen. Und das Beste ist: Der Energieaufwand ist derselbe. Du kannst die fünf Schritte übrigens auch für alle deine Wünsche und nicht nur für Beziehungsfragen ins Auge fassen.

Wenn du unsicher bist, wo du beginnen sollst, lies einfach die Stellen, zu denen dich dein Herz führt. Vertraue deiner Intuition! Ich wünsche dir viel Erfolg bei deinem Vorhaben, ganz viel Glück und Klarheit und vor allem den Mut, die fünf Schritte zu deiner perfekten Beziehung oder perfekten Trennung zu tun – aus Liebe zu dir selbst.

Gibt es die perfekte Beziehung?

Die Antwort auf diese Frage lautet: Ja! Auch wenn du bis jetzt vielleicht geglaubt hast, dass die Qualität einer Beziehung von den Umständen und Gegebenheiten abhängt, die ja bekanntlich ständig wechseln. Das ist der größte Irrtum, dem viele Menschen unterliegen. Ob eine Beziehung für dich perfekt ist, ist eine rein subjektive Wahrnehmung, die niemals an äußeren Kriterien festgemacht werden kann, sondern nur an deinem Gefühl. Es gibt also keine allgemeingültige Definition der perfekten Beziehung,

die für alle Menschen gleichermaßen zutreffen könnte. Schließlich hat jeder von uns seine eigene Weltanschauung, seine eigenen Vorlieben und Werte, außerdem unterscheidet sich unser Verständnis über Beziehungen grundlegend. Beispielsweise ist eine Person freiheitsliebend und will ihre Freiräume in der Beziehung, die andere möchte möglichst viel gemeinsame Zeit mit dem Beziehungspartner verbringen. Die perfekte Beziehung ist auch kein statischer Zustand, den du einmal erreicht hast und der dann dauerhaft bestehen bleibt. Sie ist vielmehr ein erfüllender Zustand, der sich dauerhaft in dieser Qualität wiederholen und bestätigen kann, wenn du dich immer wieder aufs Neue dafür entscheidest.

Eine perfekte Beziehung ist somit ein Bewusstseinszustand.

… wenn du glücklich bist

Die perfekte Beziehung kannst du nur über deine Gefühle definieren. Deine Beziehung ist dann perfekt, wenn DU (!) glücklich bist. Daher kannst auch nur du allein entscheiden, ob du eine perfekte Beziehung hast oder nicht. Nicht deine Mutter, nicht dein Partner, nicht deine Freunde und nicht deine Geschwister. Niemand außer dir kann fühlen, ob du glücklich bist. Wichtig ist nur dein Gefühl, es ist aber auch wichtig, genauer hinzusehen und dir die dunklen Seiten, die dich bisher an einer perfekten Beziehung gehindert haben, anzuschauen. Wo hast du bisher nicht an eine perfekte Beziehung geglaubt? Wo hast du dir selbst oder anderen zu wenig zugetraut? Wo warst du Opfer und hast Verantwortung abgegeben? Wo hast du dich nicht klar genug ausgedrückt, aus welchem Grund auch immer? Hat dir vielleicht die Anleitung gefehlt, deutliche und liebevolle Worte zu finden? Vielleicht bist du dir auch nicht genau im Klaren, um welche Werte es dir geht und worauf es dir wirklich ankommt. Manchmal hilft es, einfach einmal anzuhalten, das Hamsterrad der Gedanken still werden zu lassen

und ins Herz zu wechseln. Schau ganz ehrlich hin: Gegen wen hast du bisher Groll gehegt? Wogegen hast du dich gewehrt? Wo hast du dich kleingemacht und als unwichtig betrachtet, wo hast du nachgegeben, um anderen einen Gefallen zu tun?

Meistens sind die Situationen und Menschen, die uns im Laufe unseres Lebens begegnen, im besten Sinne ein Spiegel, in dem wir uns selbst sehen. Sie weisen uns auf Dinge hin, die wir noch auflösen dürfen. Das gilt besonders für Beziehungen. Unsere Beziehungspartner sind oft unsere besten emotionalen Trainer, die uns dabei helfen, uns zu entwickeln. Sie geben uns jeden Tag Gelegenheit dazu. Nimm dir daher vor, ab sofort achtsam durch den Tag zu gehen und zu beobachten, in welchen Situationen du dich bewusst *für eine perfekte Beziehung* entscheiden könntest. Mir selbst hilft es, wenn ich mir in herausfordernden Situationen die Frage stelle: Was würde die Liebe jetzt tun? Auf diese Weise nimmt deine perfekte Beziehung in deiner Wahrnehmung immer mehr Platz ein, und dein Verstand wird in den äußeren Bedingungen immer mehr Bestätigung dafür finden, dass es sie gibt.

Den Weg zu deiner perfekten Beziehung kannst du nur mit offenem Herzen gehen.

Wenn du dein Herz zum Schutz vor Verletzungen verschlossen hast, ob dir selbst oder anderen gegenüber, dann öffne es jetzt wieder! Du kannst nur mit einem offenen Herzen voller Liebe leben und echte Lebensqualität erfahren! Bedenke: Dein Herz steht immer hinter dir! Stehst du auch zu deinem Herzen? Wenn du den Zustand, den du *jetzt* in deiner Beziehung hast, nicht mehr möchtest, dann überprüfe, ob diese Art zu leben wirklich noch zu dir passt oder ob du dich nicht für eine viel schönere und größere Alternative – deine neue Wahrheit – entscheiden möchtest.

Schritt 1:

Entscheide dich!

Wenn du eine perfekte Beziehung dauerhaft erleben willst, dann braucht es hierfür deine klare Entscheidung. Doch damit nicht genug: Sobald du das Gefühl hast, eine perfekte Beziehung erreicht zu haben, bedarf es immer wieder deiner erneuten Entscheidung, damit sich der Zustand wiederholt. Nur so kann der Zustand dauerhaft bestehen bleiben.

Die erste Hürde besteht oft schon darin, dass viele Menschen gar nicht daran glauben, dass es die perfekte Beziehung gibt. Vielleicht, weil sie sie noch nie erlebt oder in ihrem Umfeld beobachtet haben. Ohne den Glauben an eine perfekte Beziehung wirst du es nicht schaffen, sie zu erleben. Dein Glaube ist absolut wichtig. Er versetzt Berge. Er ist verantwortlich für deine innere Haltung und dein Verhalten. Glaubst du also an eine wünschenswerte Veränderung, kannst du diese Veränderung auch bewirken. Ohne deinen Glauben wird sich gar nichts verändern, also darfst du ein wenig Vertrauen vorschießen. Die Aussicht auf eine glückliche Beziehung macht den Einsatz lohnenswert!

Die nächste Herausforderung ist fehlende Klarheit: Wenige Menschen sind sich im Klaren darüber, was sie wirklich wollen. Obwohl sie monate- oder jahrelang in desolaten Beziehungssituationen feststecken oder in solchen, die sie nicht glücklich machen,

warten sie ab, ob sich der Partner nicht doch noch ändert oder ob ein Wunder geschieht. Sie warten, anstatt die Verantwortung zu übernehmen und sich mit allen Konsequenzen entweder für oder gegen die Beziehung zu entscheiden und dann alles dafür zu tun, dass entweder die Beziehung oder die Trennung perfekt wird.

Deine Einstellung, dein Verhalten und deine Kommunikation werden sich erst ändern, wenn du dich klar für die eine oder die andere Möglichkeit entschieden hast. Vorher nicht.

Solange Unklarheit besteht, sendest du unklare Signale aus – und damit werden auch die Ergebnisse in deiner Beziehung unklar sein. Unklare Beziehungen machen nicht glücklich. Deswegen kann eine perfekte Beziehung in deinem Leben überhaupt nur dann entstehen, wenn du dich ganz bewusst für sie entscheidest und ganz fest daran glaubst, dass du sie erleben wirst.

Willst du oder willst du nicht?

Eine perfekte Beziehung fängt also mit der Entscheidung für oder gegen eine perfekte Beziehung an. Erst nachdem diese Entscheidung gefallen ist, kann das nächste Ziel ins Auge gefasst werden, zum Beispiel herauszufinden, *wie* sich die Beziehung perfekt darstellen würde. Doch bis zu diesem Punkt zu kommen, ist manchmal gar nicht so einfach. Du wünschst dir etwas, weil du dir davon eine Verbesserung in deinem Leben erhoffst, und doch fällt es dir schwer, entsprechende Entscheidungen zu treffen. Warum ist das so? Mangelnde Entscheidungskraft tritt oft schon bei ganz simplen Fragen auf, wie zum Beispiel: Was soll ich heute essen? Soll ich zu der Feier gehen oder nicht? Wie lasse ich mir

die Haare schneiden? Gebe ich dem Wunsch meines Kind nach oder lieber nicht? Fange ich heute an, mein neues Buch zu lesen, oder schalte ich den Fernseher ein?

Wer schon Schwierigkeiten hat, alltägliche Dinge klar zu entscheiden, dem fallen die wirklich bedeutungsvollen Entscheidungen vielleicht noch schwerer.

Soll ich oder soll ich nicht?

Bei vielen Menschen beginnt das Dilemma bereits, wenn sie ihre Wünsche mit ihrem Verstand per Pro-Kontra-Liste abwägen. Solche Abwägungen sind nicht nur zeitraubend und wenig effizient, sie haben meist zur Folge, dass man sich von seinem Herzenswunsch entfernt und nur noch rationale Überlegungen zur Grundlage einer Entscheidung macht. Bei langfristig bedeutungsvollen Entscheidungen kann das natürlich äußerst negative Einflüsse auf die Lebens- und Liebesqualität haben, wenn du dich zum Beispiel fragst:

- Soll ich diese Person morgen heiraten – oder nicht?
- Will ich diese Beziehung mit diesem Menschen fortführen oder will ich mich trennen?
- Will ich überhaupt eine Beziehung?
- Soll ich diese Beziehung eingehen, obwohl ich diesen Menschen nicht liebe, aber er mich?

Tatsächlich hat mich vor 30 Jahren eine Studienfreundin am Tag vor ihrer Hochzeit gefragt, ob sie den Auserwählten wirklich heiraten solle oder nicht. Ich schüttelte fassungslos den Kopf und sagte: »Nein!« Sie fragte mich, warum ich ihr davon abraten würde, und wartete auf logische Argumente. Ich antwortete ihr damals: »Ich glaube einfach nicht, dass er der Mann deiner Träume ist, wenn du einen Tag vor der Hochzeit noch nicht hundertprozentig

fühlst, dass du diesen Mann heiraten willst!« Diese wenig analytische und gar nicht logische Erklärung gefiel meiner Freundin nicht. Sie heiratete den Mann und drei Jahre später waren sie wieder geschieden.

Oft habe ich auch erlebt, wie Schulkameraden und Studienfreunde Beziehungen »just for fun« eingingen, sogenannte »Nicht-Beziehungen«. Merkmal dieser Beziehung ist meistens, dass einer der beiden Partner über beide Ohren in den anderen verliebt ist, die Gefühle des anderen sich jedoch auf Gefallen oder Mitleid beschränken. Dass diese Beziehungen über kurz oder lang zum Scheitern verurteilt sind, brauche ich wahrscheinlich gar nicht zu erwähnen. Für den einen ist der Traum wahr geworden, der sich bald als Albtraum herausstellt, der andere hat eine Ausrede gefunden, um nicht alleine zu sein, um lediglich »Spaß« zu haben oder sogar um dem anderen »etwas Gutes« zu tun.

… wenn es sich nicht gut anfühlt

Nicht wenige Menschen leben in einer »Komfortzone«, die eigentlich gar keine ist. Zustände, in denen wir nicht richtig glücklich sind oder die uns sogar zutiefst unglücklich machen, können gar nicht komfortabel sein. Ich habe viele Mandanten kennengelernt, die in ihren Beziehungen regelrecht gelitten haben, die sich psychisch erniedrigen und physisch missbrauchen ließen. Die Betroffenen harrten in einem zunehmend quälenden, lieblosen Zustand aus, weil sie entweder Angst hatten oder zu bequem waren.

Doch sie spürten immer genau, dass ihr eigenes Verhalten sie unglücklich machte.

Ich habe mich oft gefragt, wie viel ein Mensch wohl aushalten kann. Die meisten Menschen, die mich als Rechtsanwältin um Rat bitten, kommen erst dann, wenn ihr Leid und ihre Schmerzen

unerträglich geworden sind. Bis dahin sind sie in der Lage, die Demütigungen und die Schmerzen zu ertragen, oft über viele Jahre. Es ist wie in der Geschichte mit dem Stein im Schuh: Du läufst und läufst und lässt dich von dem Stein quälen, statt den Schuh einfach auszuziehen, um den Stein herauszuholen. Ist das reine Faulheit? Du hoffst, dass sich der Stein nach vorne oder hinten verschiebt, in irgendeine Ecke, wo du ihn nicht mehr spürst. Warum? Vielleicht hast du Angst, andere könnten sehen, dass du nicht mithalten kannst. Oder du schämst dich, weil du dich für benachteiligt hältst. Du tust nach außen hin so, als sei da kein Stein in deinem Schuh. Doch er ist da! Der Stein drückt immer stärker und irgendwann spürst du, dass dein Fuß wund ist und das Weiterlaufen immer schmerzhafter wird, bis es unerträglich ist. Meistens ist es dann zu spät. Der Körper signalisiert es dir. Dann redest du dir vielleicht ein, dass du immerhin »stark« warst und bis zum Schluss »durchgehalten« hast. Doch dann kannst du eine ganze Weile gar nicht mehr laufen oder zumindest nur unter Schmerzen. Hättest du den Stein gleich am Anfang der Wegstrecke aus dem Schuh geschüttelt, hättest du genug Kraft gehabt, mit gesunden Füßen weiterzulaufen.

Was muss noch passieren?

Wann bedarf es einer klaren Entscheidung? Auf diese Frage gibt es nur eine Antwort: Immer, wenn dir der Zustand, in dem du dich befindest, keine guten Gefühle macht!

Um es dir deutlicher zu machen, beschreibe ich hier ein paar beispielhafte Situationen aus meiner Rechtspraxis und aus meinen Kommunikationsseminaren:

Magdalena war mein allererster Scheidungsfall im Jahr 1997, ich kann mich noch gut daran erinnern. Die ältere Dame suchte mich auf, nachdem sie viele Jahre gebraucht hatte, allen Mut für diesen Schritt zusammenzunehmen. Sie schilderte, wie respektlos,

beleidigend und erniedrigend ihr Ehemann mit ihr sprach und sich ihr gegenüber verhielt. Ausschlaggebend für ihren Besuch bei mir waren neuerliche Handgreiflichkeiten ihres Mannes gegen sie, die sich im Verlauf der letzten 15 Jahre immer wiederholt hatten. Die Frau weinte viel, während sie erzählte, wie sie in den Jahren ihrer Ehe psychisch und physisch von ihrem Ehemann missbraucht worden war.

Roman lebte seit fünf Jahren alleine und konnte sich nicht entscheiden, ob er eine Beziehung wollte oder nicht. Auf der einen Seite fühlte er sich alleine wohl und frei. Er liebte das Reisen und war an vielen Orten in der Welt unterwegs. Er fand es aufregend, überall unverbindlich Menschen kennenzulernen und in unterschiedliche Kulturen und Sitten einzutauchen. Er konnte sich nur schwer vorstellen, dass sein abwechslungsreiches und turbulentes Leben mit einer festen Freundin vereinbar wäre. Auf der anderen Seite sehnte er sich nach Liebe und Nähe mit einem Lieblingsmenschen. Er wollte langfristig seine Traumfrau finden, eine Familie gründen und Kinder haben. Die ständige Unentschlossenheit machte ihn inzwischen höchst unzufrieden.

Victor war von seiner letzten Frau maßlos enttäuscht und verletzt worden. Diese hatte sein Vertrauen weit mehr als einmal missbraucht und er fühlte sich nach der Trennung als Opfer dieser Erfahrungen. Er konnte die Verletzungen, die seine Ex-Frau ihm zugefügt hatte, nicht überwinden. Allerdings hatte er inzwischen eine andere Frau kennengelernt, die ihm sehr gefiel. Sie begegnete ihm liebevoll und war einfühlsam, doch er hatte Angst, dass auch sie ihn verletzen könnte. Deshalb bekannte er sich nicht zu der neuen Beziehung. Das verletzte wiederum seine neue Freundin und er selbst war unglücklich.

Tina lebte seit 15 Jahren in einer Beziehung. Das Paar verstand sich gut, sofern Tina sich an die Wünsche und Maximen ihres Mannes anpasste. Sie arbeitete auch im Unternehmen ihres Mannes.

Sobald sie ihre eigenen Ideen in die Unternehmensgestaltung einbringen wollte, kam es zu Zerwürfnissen, weil ihr Mann nicht wollte, dass Tina sich in die unternehmerischen Fragen einmischte. Als Tina schließlich den Entschluss fasste, ihren eigenen beruflichen Weg zu gehen, akzeptierte ihr Mann das nicht und verlangte von ihr, dass alles so blieb, wie es war.

Thomas lebte seit 30 Jahren mit seiner Frau zusammen. Er wusste weder, ob seine Frau ihn noch liebte, noch ob er sie liebte. Beide lebten nur noch nebeneinander her, jeder ging seinen Interessen nach. Würde es zu einer Scheidung kommen, standen hohe materielle Werte zur Verteilung und die Frage, inwieweit das erfolgreiche Familienunternehmen von Thomas in die Verteilung einfließen würde.

Karin war mit ihrer großen Liebe verheiratet, das Paar hatte zwei Kinder. Sie beklagte sich darüber, dass ihr Mann mangelndes Interesse an ihr zeigte. Aber sie wollte auch alles versuchen, um eine perfekte Beziehung mit ihm zu haben. Sie hielt sich an die in diesem Buch dargelegten fünf Schritte und erzielte zunächst große Erfolge. Nach wenigen Jahren bemerkte sie jedoch, dass die Beziehung nur dann »funktionierte«, wenn sie von ihrer Seite aus Energie in die Beziehung investierte.

Natürlich gibt es noch viele andere Beziehungszustände, die hier beschrieben werden könnten, um zu zeigen, wann es Zeit ist für eine klare Entscheidung.

Ganz gleich, warum sich ein Zustand schlecht anfühlt, meistens hat sich die Lage über einen langen Zeitraum entwickelt und beide Partner haben diese Entwicklung zugelassen.

Je länger ein solcher Zustand andauert, desto mehr gewöhnst du dich daran und desto »normaler« wird er sich für dich anfühlen. Das ändert aber nichts daran, dass dieser Zustand dich auf Dauer

unzufrieden und unglücklich macht. Damit diese schlechten Gefühle nicht in Krankheit, Depression oder Aggression umschlagen oder du im Burnout landest, bedarf es einer klaren Entscheidung:

- **Willst du diese Beziehung – oder willst du diese Beziehung nicht?**
- **Willst du eine perfekte Beziehung – oder willst du einen lieblosen Zustand?**

Diese Frage lässt sich nur aus dem Herzen beantworten, und das ist manchmal alles andere als leicht. Die Fähigkeit, wichtige Entscheidungen im Herzen zu finden, wird selten gefördert und geschätzt. Stattdessen lernen viele Menschen in ihrem Leben, vor allem auf ihren Verstand und nicht auf ihre Gefühle zu hören! Doch es gibt auch noch andere Gründe, warum es so schwer ist, eine Herzensentscheidung zu treffen.

Warum ist das bloß so schwer?

Keine konkreten Ziele

Viele Menschen wissen gar nicht, was sie konkret wollen. Sie haben keine Ziele und nehmen alles, wie es kommt. Das kann daran liegen, dass wir unsere Wünsche und Träume aufgegeben haben. Schon in der Kindheit oder im Jugendlichenalter lassen wir uns durch unser Umfeld ausreden, was uns am Herzen liegt. Du kennst vielleicht die Sprüche, die uns die Flügel stutzen: Dafür bist du zu klein! Dafür braucht man zu viel Geld! Flieg nicht so hoch, kleiner Vogel! Komm wieder runter von deinem fliegenden Teppich! Sei doch mal realistisch! Das ist unmöglich! ...

Wir alle haben mehr oder weniger gelernt, dass Herzensträume naiv und peinlich sind, und wir kennen auch das demütigende

Gefühl, in der größten Begeisterung »auf den Boden der Tatsachen« geholt zu werden. Nach und nach hat sich der Eindruck entwickelt, unsere Träume wären falsch oder sinnlos. Dann haben wir aufgehört, zu schwärmen, leidenschaftlich zu reden und uns eine schöne Zukunft auszumalen. Je älter wir wurden, desto weiter haben wir uns in unsere Komfortzone zurückgezogen und uns eingeredet, dass wir uns damit zufriedengeben müssen.

Doch wenn du nicht weißt, wohin du willst, dann kommst du dort auch nicht an.

Wusstest du, dass deine kreativen Fähigkeiten nachlassen und verkümmern, wenn du statt deiner eigenen nur noch die Träume und Ziele der anderen in Betracht ziehst? Das fängt schon damit an, dass Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl beeinflussen. Natürlich mit der Absicht, sie vor den Fehlern zu schützen, die sie selbst gemacht haben. Sie glauben, sie müssten ihre Kinder vor der Welt da draußen retten und die Verantwortung für sie übernehmen. Doch damit helfen sie ihren Kindern nicht. Sie nehmen ihnen vielmehr die Möglichkeit, eigene Erfahrungen zu machen und auf ihr Herz zu hören. Die Ziele anderer Menschen erreichen zu wollen, macht lange nicht so viel Spaß, wie die eigenen Träume zu verwirklichen.

Jeder Mensch begeistert sich am meisten für seine eigenen Leidenschaften und Herzenswünsche, nicht für die Vernunftvorstellungen der anderen.

Die Komfortzonen-Falle

Der Mensch fühlt sich in seinem selbst geschaffenen und hübsch eingerichteten »Beziehungsraum« familiär und sicher. Er ist selten

bereit, diese vermeintliche Sicherheit gegen jede Ungewissheit einzutauschen: Wer weiß, ob noch jemand Besseres kommt? Danach wird es vielleicht noch schlimmer als zuvor? Mit solchen Worst-Case-Szenarien drängt dich dein Verstand immer wieder in deine Komfortzone zurück, angeblich zu deinem Schutz. Das Argument lautet: Egal, wie negativ sich deine Beziehung entwickelt haben mag, hier weißt du wenigstens, was dich erwartet und woran du bist! Deshalb erfindest du Ausreden dafür, dass du dich anpassen »musst«. Es gibt ja »gute Gründe«, lieber angepasst und duldsam zu sein. Die negativen Gefühle werden schöngeredet und wenn es einmal ein positives Erlebnis gibt, wird es als Alibi genutzt, um den schrecklichen Zustand aufrechtzuerhalten. Immerhin *hast* du eine Beziehung!

Kennst du solche Ausreden? Lang gehegte Wünsche und Ziele, die deine Lebensqualität erhöhen würden, werden zugunsten der Bequemlichkeit über Bord geworfen. Dein Verstand hilft dir dabei, weil er dir schon einmal vorgaukelt, was alles schiefgehen könnte, wenn du deinen »sicheren« Beziehungsraum verlässt. Natürlich kannst du dich dafür entscheiden, einfach so weiterzuleben wie bisher.

Was sich bisher schlecht angefühlt hat, wird sich auf diese Weise immer noch schlechter und bitterer anfühlen. Es ist wie der Stein im Schuh, der mit jedem weiteren Schritt noch mehr drückt.

In diesem ständigen Hinausschieben liegt ein schlimmer Fehler. Wenn du immer nur die Bestätigung deiner Vergangenheit und das Eintreffen deiner vermeintlich sicheren Komfortzonen-Zukunft suchst, beraubst du dich der schönsten Zeit deines Lebens – des JETZT! Nur jetzt kannst du deine Träume und Wünsche verwirklichen! Nicht gestern und nicht morgen.

TEIL 2

In fünf Schritten zur perfekten Trennung

Inhalt Teil 2
In fünf Schritten zur perfekten Trennung

Vorwort 157

Einleitung 164

Schritt 1: Entscheide dich! 169

Willst du oder willst du nicht? 170

Warum ist das bloß so schwer? 176

Tu, was dein Herz dir sagt 183

Ja oder nein? 187

… und wenn der Himmel über dir zusammenbricht! 192

Nützliche Affirmationen und Übungen xxx

Schritt 2: Wie sieht deine perfekte Trennung aus? 198

Was genau willst du? 204

Vom Negativen ins Positive »übersetzen« 214

Wenn du zaubern könntest … 220

Nützliche Affirmationen und Übungen 226

Schritt 3: Lass alles los, was deinem Ziel nicht dient! 228

Was dein Leben nicht bereichert 229

Loslassen, aber wie? 250

Was würde die Liebe tun? 253
Nützliche Affirmationen und Übungen 254

Schritt 4: Beweise dem Leben, dass du es ernst meinst! 256
Ändere deinen Fokus! 261
You go first! 266
Erfolg hat drei Buchstaben 272
Kommunikation ist alles 276
Nützliche Affirmationen und Übungen 284

Schritt 5: Erhalte deine perfekte Trennung! 286
Positive emotionale Grundschwingung 288
Magie der Aufmerksamkeit 292
Schenken und Annehmen 298
Wiederholen und Bekräftigen 300
Nützliche Affirmationen und Übungen 303

Schlusswort 305

Über die Autorin 307

Schritt 2:

Wie sieht deine perfekte Trennung aus?

Nachdem du dich für die perfekte Trennung entschieden hast, darfst du dich endlich damit beschäftigen, wie deine perfekte Trennung konkret aussieht. Wenn du nicht an eine perfekte Trennung glaubst und sie dir nicht ganz konkret vorstellst und ausmalst, wirst du sie auch nicht erleben. Du weißt inzwischen, dass die perfekte Trennung nur über dein Gefühl definierbar ist. Das heißt, wenn du mit deiner getrennten Beziehung glücklich bist, dann ist sie perfekt. Das ist dein Ziel.

Optimum versus Rosenkrieg

Um dich an dein Ziel der perfekten Trennung heranzutasten, trainierst du im nächsten Schritt deine Vorstellungskraft: Kannst du dir vorstellen, wie glücklich du wärst, wenn du mit deinem Ex-Partner auch nach der Trennung eine wirklich gute Verbindung hättest? Stelle dir einmal vor, wie du dich bei jeder Begegnung freuen würdest, diesen Menschen zu sehen, und wie ihr beide euch mit Respekt und Wertschätzung begegnet! Es gibt tatsächlich Menschen, denen es leichtfällt, sich ein solches Szenario vorzustellen. Manche kommen gut oder sogar freundschaftlich mit ihren Ex-Partnern aus. Ich kenne sogar Ex-Paare, die Wohngemeinschaf-

ten miteinander gebildet haben und ganz hervorragend miteinander auskommen. Ausnahme oder Regel? Leider ist es die Ausnahme, denn meistens sind in Trennung oder Scheidung lebende Beziehungspartner nicht sehr gut aufeinander zu sprechen. Sie führen den bekannten Rosenkrieg und sind von einem freundschaftlichen Umgang weit entfernt. Das ist verständlich.

Wenige Menschen können sich eine perfekte »Trennungsbeziehung« vorstellen, denn sie gehen davon aus, dass die Beziehung ja nach der Trennung oder Scheidung endgültig vorbei ist und nicht mehr besteht. Das liegt vor allem daran, dass sie es nicht erlebt haben und auch nicht tagtäglich bei anderen Ex-Paaren erleben. Deswegen können sie es sich auch nicht vorstellen oder vor ihrem inneren Auge ausmalen.

Wir Menschen halten nur das für möglich, was wir kennen und bereits selbst erfahren haben. Was wir nicht kennen, ist ungewiss und schwer vorstellbar, deshalb schöpft unser Gehirn auch nur aus dem vorhandenen Erfahrungsschatz. Und die meisten getrennten Paare verfügen eben nicht über die Erfahrung, auch nach der Trennung in einer guten Beziehung miteinander zu stehen. Es ist schon von Glück zu sprechen, wenn wir überhaupt ehemalige Paare kennen, die liebevoll oder zumindest freundlich und wertschätzend miteinander umgehen. Dabei ist es doch eher unglaubwürdig, dass Menschen, die sich einmal sehr geliebt und ihr Leben miteinander geteilt haben und vielleicht sogar gemeinsame Kinder haben, plötzlich alle schönen Augenblicke vergessen und am anderen alles schlecht und falsch finden. An der Tagesordnung sind jedenfalls unaufgelöste Zerwürfnisse und Feindseligkeiten – nicht nur in der realen Welt, sondern auch in den Medien. Mit diesen negativen Informationen wird unser Unterbewusstsein täglich beeinflusst, und die Wirkung darf nicht unterschätzt werden! Unser Glaube im Hinblick auf eine perfekte Trennung, nach der wir trotzdem eine perfekte,

weiterhin bestehende, wertschätzende Beziehung zum Ex-Lieblingsmenschen unterhalten, wird dadurch stark untergraben.

Du bekommst, woran du glaubst

Es ist eine echte Herausforderung, deine perfekte Trennungsbeziehung zu erschaffen! Wenn du aber felsenfest daran glaubst, wird es dir gelingen. Du bekommst immer nur das, woran du glaubst. Wenn du es also noch nicht einmal schaffst, an deine perfekte Trennung zu glauben, wirst du sie auch nicht erleben. So einfach ist das. Aber wenn du dich darauf einlässt und alle Bedenken beiseiteschiebst, einschließlich der schmerzlichen Erfahrungen aus der Vergangenheit, öffnest du damit den Raum für Wunder. Natürlich erlebt jeder seine ganz eigene Realität, die er für die absolute Wahrheit hält. Bewusstsein ist nicht gleich Bewusstsein. Das heißt jedoch nicht, dass deine bisher erlebte Realität das Ende vom Lied und die einzige Wahrheit ist.

Du erschaffst deine eigene Realität mit deinen Gedanken und Gefühlen.

Je intensiver du deine Aufmerksamkeit und deine Gefühle auf das richtest, was du willst, desto größer, stärker und mächtiger wird diese gewollte Realität. Es lohnt sich also, dem Glauben eine Chance zu geben.

Was genau willst du?

Eine perfekte Trennungsbeziehung *zu führen* setzt voraus, dass du weißt, *wohin sie führt*. Was ist dein klares Ziel? Wie stellt sich deine perfekte Trennung dar? Ist es für dich perfekt, dass du nach

dem Trennungs- oder Scheidungsvollzug eine harmonische und freundschaftliche Verbindung mit deinem Ex-Lieblingsmenschen pflegst – vielleicht weil ihr die Eltern eurer Kinder seid oder weil du diesen Menschen ja immer noch gern hast und schätzt? Oder ist es für dich perfekt, deinen Ex-Lieblingsmenschen in Liebe und ohne Groll loszulassen, sodass jeder sein Leben lebt und nichts mehr mit dem anderen zu tun hat? Beides ist möglich. Alles ist möglich.

Ohne eine klare Vorstellung davon, was genau diese Trennung so perfekt für dich macht, dümpelst du im Trennungszustand herum wie ein Schiff ohne Kapitän. Wenn du nicht weißt, wie deine perfekte Trennung aussieht, kannst du sie ja noch nicht einmal bemerken, selbst wenn sie direkt vor dir steht. Woran willst du sie erkennen? Folge dem Grundsatz: Dein Verhalten richtet sich automatisch nach dem aus, was du dir vorstellst, was du denkst und fühlst. Es ist deshalb so wichtig, deine Gedanken in eine Richtung zu *lenken*, in die du deine Trennung *lenken* willst – in eine Richtung, die sich gut für dich anfühlt.

Von der Ausrichtung deiner Vorstellung und deiner damit verbundenen Erwartungshaltung hängt der Erfolg deiner perfekten Trennung ab. Angenommen, du hast dich bisher immer auf den gleichen Typ Mensch eingelassen und das zog dann auch in etwa die immer gleiche Art an Herausforderungen nach sich. Das liegt einerseits daran, dass du die daran verknüpfte Aufgabe für dein Vorankommen im Leben noch nicht gelöst hast, und zum anderen hast du aufgrund deiner Erfahrungen ein entsprechendes Beziehungsbild erschaffen, das wiederum eine entsprechende Erwartungshaltung in dir geweckt hat. Diese sich wiederholende Vorstellung des immer Gleichen ist dir vielleicht noch nicht bewusst. Wenn du es dir aber bewusst machst, erkennst du auch, dass du damit die immer »gleichen Menschen« in dein Leben ziehest. Dieser Typ Mensch entspricht ja deiner

(unbewussten) Erwartungshaltung, die sich in deiner Realität manifestiert.

Du bekommst eben das, was du erwartest, weil du daran glaubst, auch wenn du »denkst«, dass du es nicht willst.

Das Leben bestätigt immer die Energie deiner Erwartungshaltung. Richte deshalb deinen Blick weg von dem, was du schon kennst, und hin zu dem, was du jetzt willst. Richte deinen inneren Blick auf dein bewusst gewähltes neues Ziel, indem du dich schon jetzt mit all deinen Sinnen in deinem vorgestellten Erfolgszustand erlebst. Dann wird das Leben diese andere Blickrichtung bestätigen, denn die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit, also dem, was du beobachtest.

Beobachte etwas Neues, dann bekommst du auch etwas Neues!

Wenn du jetzt noch nicht ganz klar weißt, was du willst oder wie deine perfekte Trennung aussehen könnte, dann ändere jetzt dein Denken. Denke nicht in Kompromissen! Denke im Idealzustand! Fühle nicht in Kompromissen! Fühle den Idealzustand! Wie du bereits weißt, kannst du den Idealzustand nur anhand deiner Gefühle definieren! Dein Ziel ist es, mit deiner Trennung glücklich zu sein und es auch zu bleiben. Das ist dein eindeutiges Gefühl. Die Frage, die du dir stellen darfst, ist also: Wie genau und konkret siehst du dich glücklich in einer Trennung? Im nächsten Schritt kannst du diesen Idealzustand als Ziel ausformulieren. Dabei spielt es überhaupt keine Rolle, ob du das Ziel auch wirklich erreichst.

Wie sieht deine perfekte Trennung aus?

Ich möchte dir jetzt gerne zeigen, welche Idealzustände in einer Trennungsbeziehung möglich sind. Die Fallbeispiele aus

dem Kapitel »Schritt 1« sollen dich inspirieren, für dich die perfekte Formulierung deiner perfekten Trennungsbeziehung zu finden. Gehen wir davon aus, dass alle Personen sich bereits klar entschieden haben: »Ja, ich will eine perfekte Trennung von dieser Person!«

Magdalena war die ältere Dame, die sich Hilfe suchend an mich gewandt hatte, weil ihr Ehemann sie respektlos, beleidigend und erniedrigend behandelte und ihr gegenüber auch schon handgreiflich geworden war. Magdalenas Wunschvorstellung von ihrer perfekten Trennung könnte wie folgt lauten:

»Ich trenne mich von meinem Mann im gegenseitigen Einvernehmen und in Respekt. Wir setzen uns an einen Tisch und teilen uns mit, welche schönen Erlebnisse wir miteinander hatten und welche Eigenschaften und Fähigkeiten wir aneinander schätzen. Mein Mann drückt sein Bedauern darüber aus, dass seine Emotionen mit ihm durchgegangen sind, und befürwortet eine freundschaftliche Trennung. Wir bedanken uns gegenseitig für die schönen Jahre. Dann besprechen wir, wer aus der Ehe was mitnehmen möchte. Wir teilen gerecht alles auf: Mein Mann behält das Haus und zahlt mich aus. Ich erhalte spätestens am 31.12. diesen Jahres 250.000 Euro per Überweisung auf mein Konto. Auf Unterhaltsansprüche verzichte ich. Alles andere, wie die Wohnungseinrichtung usw., teilen wir gerecht auf. Hierzu bitten wir einen Mediator oder eine Rechtsanwältin, uns bei der einvernehmlichen Aufteilung zu helfen. Wir erstellen Listen und besprechen, ob die Aufteilung nach unseren Vorstellungen möglich ist. Außerdem male ich ein Bild mit meiner Wunschvorstellung und praktiziere die Manifestation meiner Wünsche. Ich lasse meinen Mann in Liebe los. Er darf sein Leben ohne mich leben und ich darf mein Leben ohne ihn leben. Nach unserer Trennung gratulieren wir uns zum Geburtstag und wünschen uns ›frohe Weihnachten‹, wenn wir daran denken.