

Gisa Steeg

**BETROGEN
BELOGEN
VERARSCHT
UND
VERLASSEN**

Das Mutmachbuch
für deinen Neubeginn



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.

Copyright © 2020 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-647-0

1. Auflage 2020

Umschlaggestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © dityazemli; www.shutterstock.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

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

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einleitung	13
1. Die Katastrophe, der Supergau	21
Betrogen, belogen, verarscht und verlassen	21
Der Zug des Lebens	29
2. Niemals aufgeben!	41
Die verschiedenen Phasen einer Trennung	48
Mit Trauer umgehen	59
3. Annehmen und akzeptieren – den inneren Frieden schließen	69
Die ersten Schritte nach der Trennung sind die schwierigsten	72
Der Blick in die magische Kristallkugel	75
4. In die Eigenverantwortung gehen	85
Verantwortung übernehmen	85

5. Loslassen, verabschieden und sich befreien	101
Entrümple dein Leben, deine Wohnung, deine Vergangenheit	102
6. ÖKO-Check: Den eigenen Anteil überprüfen	115
Beziehungs-Bilanz	115
7. Die Energie der Gedanken – mehr Lebenslust, statt Lebensfrust!	125
Mehr gute Gedanken ergeben mehr gute Gefühle	125
Jammerfreie Zone einrichten!	137
Gedankenhygiene	140
Emotions-Coaching – die Achtsamkeitsübung	157
Ho‘oponopono	159
8. Die Chance in der Krise erkennen	165
Jede Trennung bietet der Liebe eine neue Chance	170
9. Energieräuber loslassen und eine positive Lebenswelt erschaffen	173
Dein Umfeld	173
“Die Wunderlichen”	178
Ist das Single-Dasein ein Makel?	181
Positive Gespräche	185
10. Steh auf und lebe – der Neubeginn!	187
Die verflixten ersten Male	187
Glücklich allein, geht das?	191

Führe eine Beziehung mit dir selbst!	196
Ankern	227
11. Mein Rückblick, meine Learnings	271
12. Bonusmaterial – ein Koffer voller Möglichkeiten	275
Der Wegweiser und Begleiter kurz und bündig!	275
Dating-Tipps – Flirten leicht gemacht	285
Quellen- und Literaturverzeichnis	293
Danksagung	295
Die Autorin	297

Vorwort

Mein Name ist Gisa Steeg, eigentlich Gisela, aber ich fand den Namen immer schon schrecklich und niemand, wirklich niemand nennt mich noch so.

Ich arbeite als Steh-auf-Coach, Trainerin, Dozentin und liebe meine Arbeit. Ich bin immer wieder begeistert, wie glücklich und verwandelt meine Klienten nach einem Coaching, einer Hypnose, einer Massage oder einem Seminar bei mir rausgehen. Dabei bin nicht ich diejenige, die Großartiges leistet. Nein, es sind meine Klienten. Sie sind es, die ihre Dämonen besiegen, ihre Blockaden lösen und sich von ihren negativen Glaubenssätzen befreien. Ich bin nur die Person, die sie ausgesucht haben, um sie dabei zu begleiten.

Dazu helfen mir eine Vielzahl von Ausbildungen und Erfahrungen, die ich gezielt einsetzen kann und unter anderem auch mein ganz eigenes DING, sprich die Methode, die ich entwickelt habe. Ich nenne es Power-Emotion-Room, kurz PER.

- Power – steht für wieder in die eigene Kraft und Stärke zu kommen.
- Emotion – über die Emotionen an die Blockaden und Glaubenssätze heranzukommen und diese zu lösen.
- Room – ich schaffe den Raum für die Emotionen, um in die eigene Power und Stärke zu kommen. Dazu stehen mir achtsame Massagen und Berührungen ebenso wie das klassische Coaching oder sogar die Kombination zur Verfügung.

Genau genommen begleite ich Menschen und helfe ihnen aus ihrem Lebensfrust wieder in eine Lebenslust zu kommen, ihre Krisen zu überwinden und ihre Lebensfreude zu finden.

Hört sich großartig an, nicht wahr? Dennoch bewahrt oder beschützt es mich nicht davor, selbst weitere Schicksalsschläge oder Krisen zu erleben. Allerdings habe ich im Laufe meines Lebens eine gute Resilienzfähigkeit und Techniken entwickelt, die ich in solchen Krisen anwende und in meinen Seminaren, Coachings und Büchern weitergeben kann.

Vor Kurzem hatte ich ein Gespräch mit einer ehemaligen Schulkameradin. Wir hatten uns über Facebook wiedergefunden und ewig nicht gesehen oder voneinander etwas gehört. Sie fragte mich: “Du bist wohl erwachsen geworden und heißt jetzt Gisa und nicht mehr Gise. Was machst du heute so beruflich?” (Gise war mein Spitzname in der Kindheit.) Ich hatte ihr erzählt, dass ich Menschen aus Krisen herausbegleite, um ihr Selbstbewusstsein und ihren Selbstwert wieder zu stärken. Mit anderen Worten: Ich helfe Menschen, gestärkt aus Krisen hervorzugehen und aufzustehen.

Ich habe einen Podcast und einen YouTube-Channel und habe den #spürbarstarkvonINNEN kreiert.

Daraufhin hörte ich ein schallendes Gelächter und sie konnte sich vor Lachen fast nicht mehr beruhigen. Ich fragte sie, was daran bitte so zum Lachen wäre. Die Antwort war: “Das bist du. So warst du immer schon, du bist immer für andere da gewesen, hast geholfen, angepackt, zugehört. Lösungen gesucht, egal wie scheiße es dir ging – du warst immer für andere da. Es passt so sehr zu dir, dass du deine “Schwäche” für andere da zu sein endlich zu deiner Stärke und deinem Beruf gemacht hast. So war es immer schon: Keine Krise ohne Gise!”

Jetzt musste ich schallend lachen: “Keine Krise ohne Gise!” Sollte ich das mal als Werbeslogan übernehmen? Sie meinte noch: “Gise, aber du musst nicht jede Krise selbst erleben und überleben, um anderen Mut zu machen oder ein Buch darüber schreiben zu können. Du hast schon genug Mist in deinem Leben erlebt und

dir Wissen und Fähigkeiten angeeignet. Gib sie einfach weiter. Damit hilfst du vielen und machst ihnen Mut.“

Ja, da stimmte ich ihr zu. Doch das Leben hält so manche Überraschung bereit, auf die ich selbst liebend gern verzichtet hätte. Es waren Krisen und Lernchancen zugleich und ich habe festgestellt, dass ich aus jeder Krise gestärkt und mit neuen Erkenntnissen hervorgegangen bin. Es gibt immer einen Weg, eine Lösung – genau deshalb möchte ich anderen immer wieder und weiter MUT machen.

Genau deshalb mache ich, was ich mache!

Und übrigens: Dieses Buch ist keine Abrechnung oder ein Aufarbeiten meiner Trennung. Nein, es zeigt lediglich meinen Weg, wie ich es geschafft habe und soll Menschen Mut machen und ein Wegbegleiter durch ihre Krisen sein. Ich habe es geschrieben für alle, die gerade verlassen wurden, die Liebeskummer haben oder selbst mitten in einer Trennung stecken. Ich hätte mir in meiner Trennung auch ein Buch, Anregungen oder eine Anleitung gewünscht, um mich und meinen Ex-Partner besser verstehen zu können. Jetzt hältst du die von mir erprobten Möglichkeiten in den Händen. Ich wünsche dir von ganzem Herzen, dass dein Herz dadurch ganz schnell wieder heilt, du endlich bei dir selbst ankommst, deinen Selbstwert erkennst und wieder bereit bist, dich neu zu verlieben. Denn es gibt nichts Schöneres als zu lieben und geliebt zu werden.

Von ganzem Herzen
deine Gisa Steeg

Steh-auf-Coach, Autorin und Hypnose-Coach – Krisen überwinden, Lebensfreude finden!

Selbstbewusst – #spürbarstarkvonINNEN



Die Katastrophe, der Supergau

Betrogen, belogen, verarscht und verlassen

Kennst du das auch? Du hast eine Vorahnung, so ein richtiges Bauchgefühl und irgendetwas in dir sagt: Hier stinkt etwas und zwar gewaltig. Doch du bist im Vertrauen, du willst es nicht sehen, nicht wahrhaben. Selbst wenn du es ansprichst, dann glaubst du sehr gerne die Lügen, die dir schon mit “leisen Worten” laut und deutlich ins Gesicht gebrüllt werden.

Ich hatte die Vorzeichen nicht wahrhaben wollen und ich war sehr gerne in meiner “Ich-will-meine-heile-Welt-behalten-Phase”. Obwohl mein Bauchgefühl schon angesprungen war. Übergewicht und Bauch hatte ich zu der Zeit genug.

Und nun wird es ernst. Ein kleiner Schwank aus meinem Leben. Es gibt Menschen, die können über Witze nicht lachen, weil sie sie nicht verstehen. Eines Tages sitze ich gemütlich mit ein paar Freundinnen beim Kännchen und wir plauschen. Mir fällt

da ein Witz ein, den ich vor ein paar Tagen gelesen hatte und über den ich so herzlich lachen konnte. "Mädels", begann ich, "wie nennt man eine sexfreie Zone?" Sie schauten mich ungläubig an, keine Ahnung, war die einstimmige Antwort. "EHE", sagte ich und lachte mich schlapp. Ich liebe Wortwitze. Sie schauten mich nur ungläubig an, als wäre ich vom Mond. In diesem Moment hatte ich es begriffen – sie hatten diesen Witz nicht verstanden, weil sie es nicht erlebt hatten. Ganz klar, diese Frauen haben noch Sex. Ich wurde glatt neidisch, die Glücklichen. Bei uns war das inzwischen schon eine Ausnahme, eher eine Seltenheit, mal ein Versehen, also mit viel Glück vielleicht versehentlich.

Besser ausgedrückt: Wir hatten ausgefallenen Sex, also Montag ausgefallen, Dienstag ausgefallen, Mittwoch usw. ... Du verstehst mich schon.

Der Alltag und das Leben hatten uns fest im Griff. Hinzu kam noch, ich fühlte mich moppelig, dick und unsexy in meinem Körper, einfach nicht mehr begehrenswert. Mein Mann fand mich offensichtlich auch nicht mehr attraktiv und begehrenswert, sonst hätten wir beide noch Sex. Also, zumindest dachte ich, dass wir beide keinen Sex hätten. Dabei war es wohl so, dass nur ich diejenige war, die in unserer Ehe keinen Sex hatte. Er hatte schon, nur eben nicht mit mir.

So und nun zum Anfang der Katastrophe. Wir hatten gerade unser Haus verkauft und waren auf der Suche nach einer Wohnung für die ganze Familie. Für mein Geschäft, das bis zu dieser Zeit in der Einliegerwohnung untergebracht war, hatte ich schon neue Räumlichkeiten gefunden und damit ging es schon einen Schritt weiter und mit dem ersten Umzug los. Immer wenn ich etwas planen und organisieren kann, laufe ich zu Höchstleistungen auf.

Ja, da war sie wieder, meine Kraft. Ich war wieder in meinem vollen Element. In dieser wundervollen Aufbruchsstimmung war ich mit Ausräumen, Aussortieren, Wegwerfen und Loslassen be-

schäftigt. Ein traumhafter Neubeginn stand mir bevor, zumindest malte ich es mir so aus.

Dann kam der Tag aller Tage, den ich schon seit Wochen herbeigesehnt hatte. An diesem Tag durfte ich zum ersten Mal in mein neues Geschäft, um es zu renovieren. In Gedanken war alles bereits renoviert, gestrichen und eingeräumt. Drei Wochen später war die Eröffnungsfeier fest geplant und die Einladungen bereits verschickt. Ich hatte die ersten Möbel und Farbeimer gekauft und in meinem Auto verstaut. Jetzt konnte es endlich losgehen. Alles war perfekt geplant und vorbereitet und ich war im Zeitplan. Trotzdem war ich innerlich sehr aufgeregt, lag früh morgens wach. Ich grübelte und konnte vor lauter Aufregung und Vorfreude nicht mehr einschlafen. Da bemerkte ich, dass mein "Schatzi" auch nicht schlafen konnte und ebenso wach lag und dachte mir ... "Hey, vielleicht könnten wir die Zeit mit etwas Spaß und Sex bis zum Aufstehen überbrücken?" Ich fasste lustvoll unter seine Decke und musste nicht lange suchen, um zu finden, was ich zu finden hoffte. Du kannst dir jetzt sicherlich denken was. Nur, er drehte sich weg und stellte sich schlafend. Wie jetzt? Da unter der Decke war doch schon alles wach! Den Beweis hatte ich gerade im wahrsten Sinne des Wortes in der Hand. Was soll das denn bitte? Ich war irgendwie verwirrt und verstand es nicht.

Das war mir noch nie passiert, im Gegenteil. Ich konnte wie immer meinen Mund nicht halten und es brach geradezu aus mir heraus: "Schatz, was ist los? Ich habe keine Lust mehr noch länger wie Brüderlein und Schwesterlein mit dir zusammenzuleben, dann können wir uns ja gleich getrennte Wohnungen nehmen." Wie bereits erwähnt, wir waren auf der Suche nach einer neuen Familienbleibe.

In diesem Moment machte er das Licht an, setzte sich im Bett aufrecht hin und dann sagte er mir die wohl schlimmsten Worte

meines Lebens: "Stimmt, dann lass uns getrennte Wohnungen nehmen. Ich liebe dich nicht mehr und habe schon eine andere, ihr Name ist ... und eine Kollegin von mir."

Wummm, zack, bähm ... wie bitte, ist das sein ERNST? Nach mehr als 29 Jahren einfach so: "Ich liebe dich nicht mehr" und das war es?

Ich hatte wirklich mit allem gerechnet, nur nicht damit. Wer kann denn so etwas ahnen?

Kannst du dir vorstellen, wie es mir in diesem Moment ging? Mir wurde der Boden unter den Füßen weggezogen, mein Magen drehte sich gerade um und in meinem Kopf pochte es. Mein Leben und meine Familie zerplatzten gerade in tausend Scherben und im ersten Moment wusste ich nicht: Ist das jetzt ein schlechter Witz, ein Traum, wohl eher ein Alptraum? Mir wurde ganz schlecht und schwindelig.

Doch dann bin ich im wahrsten Sinne des Wortes ausgerastet. Ich tobte, ich schrie, ich heulte und eine Furie war wohl noch sehr harmlos gegen das, was alles aus mir herausbrach. Ich hatte ihn alles genannt, was mir eingefallen war und ich hatte bestimmt alle Heiligen vom Himmel geflucht. Und glaube mir, an manchen Tagen wünschte ich mir eine Geschwindigkeitsbegrenzung zwischen meinem Gehirn und meinem Mundwerk, dass nicht alles so ungebremst und ungefiltert aus mir rausbricht.

Es fühlte sich so surreal an – das kann doch jetzt nicht wahr sein. Ich schüttelte nur noch den Kopf. Ich konnte und wollte es nicht glauben. Es war einfach nur furchtbar und ich hysterisch, so hysterisch, wie man in so einer Situation hysterisch sein kann.

Seit Wochen spürte ich da etwas. Die Spannung lag schon lange in der Luft. Wenn ich ihn angesprochen hatte, sagte er immer, nein, ich würde mir da doch nur wieder etwas einbilden und ich hatte noch ein schlechtes Gewissen, dass ich ihm da etwas unterstellen würde.

Aber mein Bauchgefühl hatte doch recht. Ich kannte ihn zu gut und wollte es nur nicht wahrhaben. Die ganzen letzten Monate hatte er mich schon belogen und betrogen, mir die heile Welt vorgespielt und dabei schon die Trennung perfide geplant. Den Hausverkauf und die neue Wohnungssuche, die er zu verhindern wusste, das war alles gezielt vorbereitet. Plötzlich wurden mir einige Momente, Situation und Sprüche der letzten Wochen bewusst und nun offenbarte sich die wahre Bedeutung dahinter. Und mir fiel es wie Schuppen von den Augen und erklärte sein seltsames und befremdliches Verhalten mir gegenüber. So ein verlogenes Individuum.

Glaub mir, in Wirklichkeit hatte ich ganz andere Bezeichnungen für ihn, aber die kannst du dir selbst denken und ich erspare sie uns lieber. Ich konnte mich nur noch fragen: Was ist denn das für ein Mensch, der seit Monaten zwei Leben lebt, lügt, betrügt und seinen Absprung mit ihr schon geplant hatte? Wann hätte er es mir gesagt? Wie lange hätte er das Spiel noch weitergespielt, wenn ich heute nicht zufällig mal Sex gewollt hätte? Wann hätte er die Bombe platzen lassen? Ich konnte es nicht fassen und fragte mich, ist das wirklich der Mensch, den ich seit fast 30 Jahren an meiner Seite hatte? Wo waren die Liebe und die Wertschätzung geblieben?

Wir hatten immer mal unsere Höhen und Tiefen und er durchaus auch schon die eine oder andere Treulosigkeit. Immer wenn eine andere Frau im Spiel war, hatte er sich genauso verhalten. Aber wir hatten dann trotzdem immer wieder zueinandergefunden. Dieses Mal war es anders, es war für immer aus.

Oh mein Gott, und was jetzt? Mir wurde ganz schlecht, weil mir bewusst wurde – das war es für immer. Es gab ab diesem Zeitpunkt keine Familie und kein WIR mehr, nach fast dreißig Jahren.

Meine Gefühle fuhren Achterbahn und meine Gedanken kreisten. Was wird aus mir und unserem gemeinsamen Sohn? Ich war

nicht zu überhören. Er hatte inzwischen meine Hysterie mitbekommen und als er unser Schlafzimmer betrat, sofort verstanden, worum es bei dem Gespräch, wohl eher einem Geschrei, zwischen seinem Vater und mir gerade ging.

Und wie aus heiterem Himmel, fragte mein Mann unseren Sohn, ob er mit ihm gehe und zu ihm ziehe. Denn davon ginge er schließlich aus, weil sie sich immer so gut verstanden hatten und das was jetzt gerade zwischen Papa und Mama wäre, hätte ja nichts mit ihm als Sohn zu tun. Er liebe die Mama nicht mehr und verlasse nur die Mama und nicht ihn.

In diesem Moment wurde es mir schwarz vor den Augen und ich hatte das Gefühl, mir wurde die Luft zum Atmen genommen und mein Herzen bleibt stehen, ich wollte nur noch sterben.

Das muss man sich mal vorstellen: Ich wurde gerade verlassen, meine Familie zerstört, meine Zukunftspläne vom gemeinsamen alt werden zertrümmert und nun sollte mir mein Sohn, das Beste, was mir je passierte, weggenommen werden?

Unser Sohn war mit seinen 16 Jahren genauso geschockt wie ich. Während mein Mann aus dem Bett aufstand, unter die Dusche ging und wie so oft, einfach aus unangenehmen Situationen flüchtete, schauten wir uns ungläubig und mit Tränen in den Augen und im Herzen an. Unsere Seelen bluteten gerade. Gleichzeitig meinte mein Mann, er müsse jetzt raus, raus aus unserem Haus und weg von mir, er halte es hier nicht mehr aus.

Ich war zutiefst verletzt, wie schockgefroren. Mich nach fast 30 Jahre so abzuspeisen. Mich vor vollendete Tatsachen zu stellen und mich, dann mit all meinen Emotionen und Fragen so stehen zu lassen und zur Arbeit zu gehen. Als ob da gerade nichts gewesen wäre! Ich war nur noch fassungslos und wütend, so wütend. Kannst du dir vorstellen, wie wütend, verwirrt, geschockt und verletzt ich war?