

ROSSANA CONDOLEO

GLÜCKLICH TROTZ SCHEIDUNG

Der Lebensverändernde, Komplette Scheidungsratgeber

ROSSANA CONDOLEO

GLÜCKLICH
TROTZ
SCHEIDUNG



DER LEBENSVERÄNDERNDE,
KOMPLETTE
SCHEIDUNGSRATGEBER



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im
Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Buchtitel: GLÜCKLICH TROTZ SCHEIDUNG

Untertitel: Der Lebensverändernde, Komplette Scheidungsratgeber

Copyright © 2013-2017 Rossana Condoleo

www.rossanacondoleo.com

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.

Es darf ohne Zustimmung weder in seiner gedruckten noch in seiner
elektronischen Form vervielfältigt, gescannt oder vertrieben werden.

Eine Ausnahme sind kurze Zitate, dargestellt in niveauvollen Artikeln oder
Buchbesprechungen.

GLÜCKLICH TROTZ SCHEIDUNG ist auch als E-Book erschienen.

Mehr unter www.rossanacondoleo.com

Übersetzung: Friederike Moldenhauer

Buch- und Umschlaggestaltung: Rossana Condoleo

Cover Fotos: Fotolia ©Giordano Aita - ©Iceteastock

22. April 2017

Verlag: Rossana Condoleo, Ingolstadt

Taschenbuch

ISBN 978-3-947120-99-4





EINLEITUNG	11
TEIL I: ICH SEHE MEINEN WEG	15
<hr/>	
MIT DER SCHEIDUNG FERTIG WERDEN	17
KLEINE VISUALISIERÜNGSÜBUNG, UM DIE KONTROLLE ÜBER DEINE GEDANKEN WIEDERZUERLANGEN	24
TRÄUME UND ZIELE	27
DEIN URSPRÜNGLICHES SELBST UND DEINE ZIELE ENTHÜLLEN	37
VORBEREITUNG ZUM FRAGEBOGEN	39
WAS DU BRAUCHST	41
KURZE MEDITATIONSÜBUNG	42
AFFIRMATIONEN	42
DER FRAGEBOGEN	45
DIE MACHT DEIN LEBEN ZU GESTALTEN	65
DIE KUNST, DEN RICHTIGEN ZEITPUNKT ZU SETZEN	68
GEIST, UNTERBEWUSSTSEIN, GEDANKEN UND IHRE GESTALTENDE KRAFT	69
STIMME DEINE GEDANKEN EIN, UND VERLASSE DICH AUF DEINE WAHRNEHMUNG, UM DAS LEBEN ZU BEKOMMEN, DAS DU DIR WÜNSCHT	79
ALLES, WAS DU WISSEN UND TUN MUSST, UM DEN SCHEIDUNGSSTRESS ZU VERJAGEN	85
ZUERST: BERUHIGE DICH!	86
NACHTRÄGLICHE SELBSTENTWICKLUNG: GLÜCK UND KONTROLLE	87
MIT ENTTÄUSCHUNG UMGEHEN	89
DEINE BRANDNEUE HD-WELT	91
BOOMERANG-EFFEKT	92
28 GOLDENE REGELN, UM DEN STRESS ZU BEWÄLTIGEN	94

TEIL II: ICH GEHE MEINEN WEG	117
STEIGERE HARMONIE & BALANCE, DURCH VERBESSERUNGEN ZU HAUSE	119
DEIN AUSSEHEN AUFPOLIEREN	125
WUNDER GESCHEHEN!	128
1. SELBSTACHTUNG UND SELBSTBEWUSSTSEIN	132
2. FIGUR	135
3. VITALITÄT	138
4. PHYSISCHE GEWANDTHEIT	139
5. KLEIDUNG	140
6. HAUT, HÄNDE, NÄGEL	142
7. HAARE	144
8. ZÄHNE	145
DIE AUSSTRAHLUNG EINER GGP	146
WIE MAN HERAUSFORDERUNGEN IN SOZIALEN NETZWERKEN UND IN DER ÖFFENTLICHKEIT BESTEHT	147
SOZIALE HAUSAUFGABEN	158
BRÖTCHEN VERDIENEN, ODER DIE KUNST EINE ARBEIT ZU HABEN, DIE DU MAGST	161
WIE MAN MIT EX, DER EX-FAMILIE UND DEM EX-FREUNDESKREIS UMGEHT	169
WORAUF MAN BEI DER SUCHE EINEN SCHEIDUNGSANWALT ACHTEN SOLLTE, UND WIE ES WEITERGEHT	177
WAS EIN GUTER SCHEIDUNGSANWALT AN ERSTER STELLE FÜR DICH TUN KÖNNEN MUSS	180
EIN ANWALT KANN „FÜR“ ODER „GEGEN“ DICH ARBEITEN. SO VERHÄLT ES SICH ...	183
SCHEIDUNG ONLINE	187
SO ARBEITET DEINER SCHEIDUNGSANWALT EFFIZIENTER	189
JEMAND NEUES FINDEN	195
DIE SCHEIDUNG KANN DEINE HALTUNG ZUR LIEBE VERÄNDERN	197

EINE FRAGE DER ZEIT?	200
LEITFADEN FÜR INTERNET-DATING	201
SPEED DATING UND REISEN FÜR ALLEINERZIEHENDE	205
SIND DIE KLASSISCHEN ARTEN JEMANDEN NEUES KENNZULERNEN FÜR DICH OKAY?	208
EINIGE WICHTIGE DOS AND DON'TS	211
GOLDENE REGELN FÜR DIE ERSTE VERABREDUNG FÜR MÄNNER	215
GOLDENE REGELN FÜR DIE ERSTE VERABREDUNG FÜR FRAUEN	219
WIE DU DEINE KINDER DURCH DIE SCHEIDUNG BRINGST	223
EINE KURZE MEDITATION UND EINE POSITIVE AFFIRMATION FÜR DICH UND DEINE KINDER	224
ALTE NEGATIVE FAMILIENSITUATION	228
NEUE POSITIVE SCHEIDUNGSSITUATION	229
13 WICHTIGE REGELN, UM DEINE KINDER WÄHREND UND NACH DER SCHEIDUNG GLÜCKLICH ZU MACHEN	231
ÜBER DIE AUTORIN	241



Für meine Tochter Camilla Johanna Teresa,
die in meinem Leben
wie die Morgensonne strahlt



EHELEUTE

Mein Leben lang hatte ich einen ausgeprägten Sinn für Aufrichtigkeit, Dies trifft auf mein Leben, auf meine Überzeugungen, meine Projekte und meine Beziehungen zu. Aufrichtigkeit muss auch die Basis jeder Ehe sein.

Ich glaube wirklich an die Worte „*Ich verspreche dir Treue in guten wie in schlechten Tagen, in Gesundheit und in Krankheit, bis dass der Tod uns scheidet*“ und mit meinem Buch stelle ich diese Institution keineswegs infrage. Doch es gibt nichts, was du *teilst*, das dir ganz gehört, wie ich selbst erfahren musste; eine gute Ehe kann nicht in der Verantwortung einer Person allein liegen. Ich bin davon überzeugt, dass wenn sich beide Partner dem Erfolg ihrer Ehe verpflichten, eine Scheidung selten Thema sein wird, trotz der Veränderungen, die beide Eheleute im Laufe des Lebens durchmachen.

Ich empfinde es als meine Aufgabe, denjenigen, die weder die Gelegenheit noch das Glück hatten, ihre Ehe „*bis dass der Tod uns scheidet*“ zu führen, zumindest die Gelegenheit und das Glück aufzuzeigen, den Rest ihres Lebens unter der besten Voraussetzung zu verbringen: Es war keine glückliche Ehe aber es wird, auf alle Fälle, eine *glückliche Scheidung* sein! Du hast das Recht, glücklich zu sein, und nichts und niemand kann Dir so viele Schwierigkeiten bereiten, dass Du vergisst, wer Du bist und was Dein Ziel ist. Daher habe ich es übernommen, Deine Scheidung zur größten und besten Chance Deines Lebens zu machen. Deshalb habe ich diesen vollständigen, all-inclusive, 360°-Ratgeber geschrieben. Er erklärt, erhellt, berät, gibt Antworten, betont, konzentriert, unterstützt, motiviert, hilft, entwickelt, verbessert, führt, beruhigt (kurze Meditations- und Visualisierungsübungen sowie

positive Affirmationen sind auch dabei), er stärkt und verleiht Dir Energie während und nach der Scheidung.

TEIL I dieses Buches konzentriert sich eher auf die emotionalen Aspekte; er bereitet Dich auf die Ansätze und Reaktionen auf die eher praktischen Themen vor, die in Teil II angesprochen werden. Danach wirst Du:

- Stress und Trennungsschmerz überwinden,
- Die Macht der Gedanken mithilfe verschiedener Theorien entdecken und entwickeln,
- Deine Energien darauf lenken, den körperlichen Herausforderungen, die eine Scheidung mit sich bringt, standzuhalten,
- mit der emotionalen Last umgehen, die mit diesem Vorgang verbunden ist; und Harmonie und Gleichgewicht schaffen,
- Deine Frustration mindern, und das Gefühl wiedererlangen, dass Du die Kontrolle über Dein Leben hast,
- neue Möglichkeiten entdecken,
- Dir der paradoxen inneren Kraft bewusst werden, die durch die Scheidung ausgelöst wird (die sich sonst negativ auswirken würde, denn Scheidung löst großen Stress aus, der nur durch den Tod des Ehepartners übertroffen wird) und sie zu Deinem Vorteil nutzen,
- in Kontakt mit Deinem inneren Selbst kommen, um herauszufinden, was Du wirklich willst, und was Deine eigentlichen Träume und Ziele sind,
- Ziele in allen Aspekten des Lebens setzen, und
- Dich motivieren, Deine Träume umzusetzen zu können.

In **TEIL II** geht es um all die Themen, mit denen Du Dich bei einer Scheidung auseinandersetzen musst. Das reicht vom Umgang mit schmerzhaften Situationen in Gruppen, bei der Arbeit und in der Familie, darüber, den Kindern die Situation zu erklären, sich wieder zu verabreden, bis dazu, sich einen guten Anwalt zu suchen, was wahrscheinlich eines der wichtigsten und nützlichsten Kapitel in diesem Buch ist. Die Liste ist so lang, dass ich Dich lieber auf die Inhaltsübersicht verweise.

Nimmst Du die Informationen, Konzepte, Ideen, Lösungen und Anregungen zur Selbsthilfe, die Du in diesem Buch findest auf, werden sich alle diese Elemente von selbst in Deinem neuen Leben wiederfinden, gleich von der ersten Seite an. Du wirst Dich sofort stärker fühlen, getröstet, gekräftigt und tatsächlich selbstbewusster, sodass Probleme nicht mehr die zentrale Stellung in Deinem Leben einnehmen werden. Glücklich zu sein und Dir Deine Träume zu erfüllen, werden Deine Gedanken bestimmen. Und das wird ohne besondere Anstrengung in einem natürlichen und faszinierend schnellen Umdenkprozess geschehen. Alles, was Du tun musst, ist meinen Worten Glauben schenken, und daran glauben, dass Du alles erreichen kannst, was Du nur willst. Das starke Gefühl, neugeboren zu sein und die Tatsache, dass Du ein Ergebnis nach dem anderen einfährst, Erfolg nach Erfolg bekommst, wird Deinen Optimismus stärken, dir Energie verleihen und jede neue Herausforderung in eine neue, aufregende Chance verwandeln. Alles, was Du schaffst, ist allerdings hauptsächlich das Ergebnis Deiner eigenen Initiative und Bemühungen.

GLÜCKLICH TROTZT SCHEIDUNG coacht Dich liebevoll im Scheidungsverlauf und noch auch danach; es bleibt ein Leben lang Dein Begleiter im Hintergrund für den Fall, dass Du vergessen solltest, wie wichtig Du bist, und wie schön es sein kann, Deine Träume zu leben.

Und nun, da Du wahrscheinlich Deine Zeit nicht länger damit verschwenden willst, das Vorwort zu lesen, wenden wir uns gleich dem Kern der Sache zu und fangen an, an Deiner persönlichen Entwicklung zu arbeiten. Lass mich Dir nur noch eine unbekümmerte, harmonische, erfolgreiche glückliche Scheidung wünschen!

MEIN I



ICH SEHE MEINEN WEG

Ich führe meine Gedanken

Ich finde zu mir

Ich setze meine Ziele



AM DER SCHEIDUNG FERTIG WERDEN

*Die Akzeptanz dessen, was geschehen ist, ist der erste Schritt, die Konsequenzen
jeden Unglücks zu überwinden.*

William James (1842 – 1910)

Amerikanischer Psychologe und Philosoph

Denkst Du über Scheidung nach, aber die Chancen, dass die Trennung nicht zu Deinem Nachteil und in geregelten Bahnen verläuft gehen gegen Null? Wartest Du auf den letzten Auslöser, das letzte *Genug ist Genug* (d. h. er/sie muss sich so schlimm benehmen, dass ein Alien eine blasse, wohlduftende Alternative ist?), damit Dir die Entscheidung schließlich leichter fällt? Sowohl die Scheidung, die seit Jahren in der Luft liegt, als auch die, die aus heiterem Himmel kommt, kann destabilisierende Auswirkungen auf Dein Leben haben.

Sich von einer ehemals geliebten Person zu trennen ist manchmal eine echte Tragödie, besonders wenn Du die schwächere Partei bist (der- oder diejenige, die weniger verdient, sich um die Kinder kümmert, aus einem anderen Land kommt, etc.). Dennoch kann der Schwebezustand oder der Zustand, eine unschöne aber nötige Entscheidung aufzuschieben, auf lange Sicht sogar noch schmerzhafter und verheerender sein als eine Scheidung an sich. Ob Du über eine Scheidung nachdenkst oder Dich schon in diesem Prozess befindest, der einfachste und offensichtlichste Grund dafür, dass Du mein Buch liest, ist, dass Deine Ehe nicht funktioniert! Sei es die Schuld Deines Partners oder Partnerin oder Deine oder die der Umstände – die Beziehung zu Deinem oder Deiner Ex (ich verwende *Ex* der Einfachheit halber) hat so gelitten, dass sie vielleicht nicht wieder gerettet werden

kann. Dies beweist sich insbesondere dann als richtig, wenn Du bereits alle nötigen Schritte unternommen hast, um Eure heilige Verbindung zu retten, aber jeder einzelne jämmerlich gescheitert ist (zum Beispiel Familientherapie, Urlaub und Aktivitäten mit dem Ziel, wieder zusammen zu kommen etc.).

Dann ist es tatsächlich so, dass Du es akzeptieren musst: Akzeptiere es, dass es Deiner Ehe ungeachtet aller positiven Anstrengungen, die Gesamtsituation zu ändern, an grundlegenden Elementen mangelt, die sie zu einer glücklichen Ehe machen. Akzeptanz hat etwas sehr Tröstliches. Sie löst lang anhaltende Spannungen und setzt Energien frei, um mit den psychologischen und physischen Herausforderungen einer Scheidung umgehen zu können. Das Ende Deiner Ehe zu akzeptieren bedeutet auch, eine Menge wiederkehrender (um nicht zu sagen obsessiver) Gedanken loszulassen, z.B.:

„Warum verhält er/sie sich so und nicht anders, besser?“

„Mit wem ist er/sie jetzt zusammen und nicht bei der Arbeit, wie er/sie gesagt hat?“

„Was kann ich tun, um die Situation zum Besseren zu ändern?“

Bitte zähle nach, wie häufig Du dich mit dieser Art Fragen beschäftigt hast! Und jetzt ...? Jetzt gibt es viele andere schöne, positive Gedanken, Möglichkeiten, denen Du im Geiste nachgehen kannst, und wir werden uns allen Kapitel für Kapitel widmen.

Das Leben Deines Ex-Partners oder –Partnerin geht Dich nichts mehr an! Punkt! Das ist erleichternd, nicht wahr? Es ist wie eine Brise in Deinem Kopf, die Deine Gedanken erfrischt und Dir mehr Raum und Kraft gibt, Deine Pläne umzusetzen. Du kannst Dir nicht vorstellen, wie und zeit- und energieraubend und gesundheitsgefährdend diese Gedanken darüber sind, wie krank Deine Ehe ist, wie krank Dein Partner ist und wie krank die Situation ist. Die Situation ist überhaupt nicht krank! Du lässt Dich einfach scheiden und springst nicht

von einer Klippe. Du lässt Dich scheiden, was fast 40 Prozent der Menschen um Dich herum bereits hinter sich haben. Du lässt Dich scheiden und trennst Dich von einem Partner, der oder die nicht der beste für Dich war. Du wirst eine Last los, die Dich an Deiner persönlichen Entwicklung, der Erfüllung Deiner Träume und dem Erreichen bestimmter Ziele, ohne die Dein Leben nicht voll ausgeschöpft werden kann, gehindert hat. Eine Ehe, die nicht funktioniert, auch wenn es den Anschein hat, lohnt sich nicht.

Wenn Du auch nicht bewusst bemerkt hast, dass Du bisher eine Lüge gelebt hast, Dein Unterbewusstsein hat es. Dein Unterbewusstsein ist mit der Situation unglücklich gewesen, lange bevor Du es Dir eingestehen konntest, und vielleicht leidest Du schon an einer wachsenden Zahl von psychosomatischen Störungen, die Dich aufrütteln wollen, um dieses Theater zu beenden. Gleich, ob Du der aktive oder passive Teil (hinsichtlich dessen, wer um die Scheidung gebeten hat) bist, das Spiel ist nun aus. Und es ist vorbei, weil etwas sehr Wichtiges für jede langjährige Beziehung fehlt. Dieses Etwas kann Respekt sein, Liebe, Zuneigung, Engagement oder alles zusammen. Du weißt besser als jeder Mensch auf der Erde, warum es passiert ist, was das fehlende Etwas war. Ohne die grundlegenden Elemente bekommst Du ein unvollständiges Surrogat – keine echte Ehe! Und, mal ehrlich, Du kannst und Du willst nicht bis zu dem Ende Deiner Tage mit weniger leben als was Du verdient hast. Du verdienst es, glücklich zu sein, wie die meisten Menschen da draußen. Glaub mir, es gibt viele glücklich verheiratete Paare, die auch nach zwanzig Jahren zusammen noch großartigen Sex haben, und die für einander da sind.

Bitte glaube nicht, dass Deine Ehe eine *gute Ehe* war, nur weil Eure Alltagsroutine augenscheinlich funktionierte.

Und bitte führe nicht an, dass keine Ehe perfekt sei! Das ist die Geschichte, die einige Eltern ihren Kindern, meistens ihren Töchtern, seit Jahrhunderten auftischen, um ihre Erwartungen zu senken,

während sie überall nach einem Ehepartner schauen. Einst war eine schlechte Ehe besser als gar keine Ehe, und ich glaube, dass bis heute sicherlich in vielen Kulturen und Subkulturen dieses Konzept immer noch Menschen beeinflusst, die sich damit abfinden, ihr Leben lang unglücklich zu sein.

Was ist bei Euch hinter den Kulissen passiert? Oder was ist bei Euch hinter den Kulissen nicht passiert? Während Du dieses Buch liest, musst Du Dir selbst gegenüber ehrlich sein, denn die Vergangenheit und schmerzhaft und frustrierende Gefühle auszugraben ist hier überhaupt nicht meine Aufgabe. Wie sieht es mit Deinen echten Wünschen aus, Deinem Bedürfnis nach Nähe und danach, Zeit zusammen zu verbringen? Meine Erfahrung, und die vieler geschiedener Menschen, ist, dass das Erste, was fehlt, wenn eine Ehe auf Grund läuft, ist Nähe. Intimität von Körper und Seele. Eine Verschränkung, die zwei zu einer einzigen Einheit macht. Und das sieht man! Ich kann Dir, wenn man Paare auf einer Party beobachtet (die beste Umgebung, um Verhaltensweisen in einer Beziehung einzuschätzen), aufzeigen, ob sie dem Verschleiß standhalten oder nicht.

Ich bin nicht für Scheidung. Ich bin für das traditionelle Familienmodell, das aus dem biologischen Vater und der biologischen Mutter und den biologischen Kindern besteht. Das ist das Modell, mit dem wir großgeworden sind, das *in unserer DNS eingepägt ist, und wo alles andere als irritierend, unkonventionell oder billig wahrgenommen wird*. Das ist völlig falsch. Die sogenannten Patchwork-Familien haben sich nicht nur als effektiv erweisen, jedem Familienmitglied Fürsorge und Liebe zu geben, sondern sind auch stärker als traditionelle Familien, weil sie Alltagsproblemen begegnen. Das ist ein Paradox, aber es stimmt! In der Tat sind Menschen in anderen Partnerbeziehungen und Familienkonstellationen wie beispielsweise schwule und lesbische Eltern, flexibler, offener und schneller, sich neuen Herausforderungen zu stellen. Das resultiert darin, dass Veränderung und Anpassung die Norm

sind, und dass die besonderen Anstrengungen, die es braucht, um mit komplexeren Familiensystemen umzugehen, durch Wohlwollen und Engagement aller Beteiligten reichlich belohnt werden. Wir sollten davon ausgehen, dass die traditionelle Familie eine Stütze der Gesellschaft ist – und so war es auch bis vor vierzig Jahren. Aber seit den Sechzigerjahren änderte sich die Struktur der westlichen Gesellschaft grundlegend, sodass das Modell einer erweiterten starken und stützenden Familie durch das einer autonomen Familie ersetzt wurde, in der Partner fortgehen und dazukommen, und neue Kinder zu bestehenden dazukommen, während die älteren Geschwister geliebt werden, gleichgültig, von welcher Seite sie auch kommen. Ich könnte Dir viele funktionierende Beispiele dieser Art nennen, aber Du musst Dich nur umschaun, um viele solcher Familien zu finden.

Die Menschen reagieren nun stärker auf natürliche Rhythmen, als sie das mit der rigiden und archaischen Mentalität früherer Zeiten getan haben; wie fallende Blätter müssen tote Partnerschaften ersetzt werden. Findest Du dieses Konzept inakzeptabel und vielleicht auch ein bisschen unmoralisch (ich fühle mich auch nicht wohl mit diesem Statement – für *immer* sollte für *immer* sein!), denk daran, wie alles in der Natur geregelt ist und in Zyklen verläuft, um das Fortbestehen des Lebens zu sichern. Diese Kreisläufe können sich von Organismus zu Organismus unterscheiden, aber immer passiert es, wenn etwas nicht länger sinnvoll für die Existenz der anderen ist, dass es einfach zu existieren aufhört.

Menschen sind Warmblüter, und ein Mangel an Nähe macht uns depressiv und unglücklich. Wir brauchen Liebe und die Wärme, die wir durch sie erhalten. In den meisten Fällen hat das Sterben einer Ehe schon so lange angehalten, dass es niemand mitbekommen hat, sodass die Veränderungen zum Schlechten minimal aber gleichmäßig und stet geschehen sind. Einige verlieren wortwörtlich die Kontrolle über ihr Leben, denn wenn sie im Stillen leiden (um nicht die Familie

und die Kinder mit ihren Eheproblemen zu belästigen) und sich große Mühe geben, sich an jede neue unangenehme Situation, die der Partner heraufbeschwört, anpassen, vergessen sie, dass auch sie ein Leben und das Recht haben, glücklich zu sein. Andere verfolgen einen Rettungsplan (meistens um der Kinder willen, auch wenn dies völlig ihren eigenen Wünschen widerspricht!); indem sie das tun, erreichen sie vielleicht, das gemeinsame Leben zusammenzuhalten, aber vielleicht sind sie immer noch unglücklich und von zu vielen Kompromissen überwältigt – bis zu dem Punkt, wo sie sich aufreiben, sich so ihrer Energien und Interessen und Motivation beraubt fühlen, dass sie einfach innerlich sterben ... Tag für Tag!

Nun, Du hast wirklich Glück, denn bei Dir ist dies nicht der Fall: Du lässt Dich scheiden! Das ist der Beginn Deines neuen Lebensabschnitts als eine glücklich geschiedenen Person (ab jetzt „GGP“).

Ich erinnere mich noch an die grünen Augen meiner Großmutter, wenn sie in die eisblauen Augen meines fünfundachtzigjährigen Großvaters schaute, während wir am Tisch bei großen Familienfesten saßen. Ihr Blick war frech, verspielt und gleichzeitig schüchtern, wie der eines vierzehnjährigen Mädchens. Er spiegelte Stolz, Liebe und das Bild eines attraktiven jungen Mannes, der ihr sechs Kinder schenkte und später ihre Diabetes-Wunden bis zu ihrem letzten Atemzug pflegte. Ich vermisste diese Art Blick zwischen meinem Ex und mir wirklich, und ich habe zu lange darauf gewartet, dass er wiederkommen würde. Ich kam zu der bitteren Einsicht, dass wenn die Liebe aus dem Blick eines Liebenden verschwindet, ist es dasselbe, als wenn das Leben aus dem Körper und damit aus den Augen weicht. Das ist kein schönes Bild, aber es verdeutlicht wirklich die Idee, dass es kein Zurück gibt! Es zu akzeptieren ist der beste Gefallen, den Du Dir, und falls Du welche hast, Deinen Kindern tun kannst.

Du musst Deine Ehe aufräumen, da Du jetzt eine GGP in spe bist. Was krank oder tot war, ist entfernt worden. Das ist eine tolle Zeit für

eine Wiedergeburt, und im nächsten Jahr kannst Du das erste Lebensjahr eines der erfülltesten Jahre Deines Lebens feiern, in dem so viele verschiedene und wunderbare Veränderungen stattgefunden haben, die Dein Leben einfach und glücklich gemacht haben.

Ich bin hier, um Dich daran zu erinnern, was Du wert bist, und wie viel Kraft in Dir brodelt, die nur darauf wartet, freigesetzt zu werden. Du bist schön, interessant und wahrhaftig – und Du wirst Dir den Kuchen des Lebens nehmen, nicht die Krümel. Die ganze Welt da draußen ist voller Möglichkeiten.

Akzeptiere das Ende. Kämpfe nicht dagegen an. Lass eine heilende Gelassenheit in Dir fließen.

KLEINE VISUALISIERUNGSÜBUNG, UM DIE
KONTROLLE ÜBER DEINE GEDANKEN
WIEDERZUERLANGEN

Wo Du auch gerade bist, schließe die Augen. Atme drei Mal langsam tief ein: atme ein, zähle bis fünf und atme aus.

Dann stelle Dir vor, dass die Probleme, die mit der Scheidung zusammenhängen, sich in einen kleinen Rauchball auflösen, der um Deinen Kopf herumwirbelt.

Es ist eine heimtückische Elfe, die Dir an den Kopf klopft, um Deinen inneren Frieden zu stören.

Du bist eine Fee/Zauberer, und wenn Du zweimal blinzelst, lässt Du den Rauchball einfach aus Deinem Kopf verschwinden.

Jetzt bist Du ruhiger.

Wiederhole diese kleine Visualisierungsübung jedes Mal, wenn Du von negativen Gedanken überwältigt wirst. Je häufiger Du sie wiederholst, desto besser wird es Dir gelingen und das gewünschte Ergebnis wird sich einstellen. Auch in jenen Situationen, in denen Deine geistige Gesundheit auf dem Prüfstand steht, nimm Dir eine Minute für Dich Zeit und übe dies noch einmal, um wieder die Kontrolle über Deine Gedanken und Handeln zu bekommen.

Ich erwarte nicht, dass wenn Du dies tust, dass Du Deine Scheidung vergessen wirst, insbesondere, wenn es noch offene Fragen wie finanzielle Regelungen gibt oder Rechtsstreitigkeiten (über das

Sorgerecht für die Kinder beispielsweise) noch nicht beigelegt sind, und wenn Du aktiv für Deine Rechte kämpfen musst. Mach Deinem Ärger, Kummer, Deiner Sorge oder Einsamkeit Luft, aber schwelge nie in diesen Gefühlen. Positive Emotionen ziehen positives Geschehen an, während Negativität, Negativität anzieht, auch wenn Du auf der richtigen Seite stehst. Es gibt immer Tage, die sind schlimmer als andere, wenn Du aufwachst und um etwas trauerst. Aber erinnere Dich daran, dass alles ein Ende haben muss. Ich bin immer ein Fan von Scarlett O'Hara (die Heldin des epischen Films *Vom Winde verweht*); jedes Mal, wenn ihr Leben in eine Sackgasse geraten war, pflegte sie zu sagen: „*Letzten Endes ist morgen auch noch ein Tag!*“

Um eine Aufwärtsdynamik zu aktivieren, musst Du zunächst akzeptieren, dass das Ende Deiner Ehe das Ende einer Ära ist.

Akzeptanz ist wirklich die Basis, auf der Du Dein neues Leben und Deinen neuen Lebensabschnitt aufbauen wirst. Es kann einfach Deine innere Einstellung sein oder sich auf Dein Leben im Allgemeinen beziehen, das hängt von der Anzahl und dem Grad der Veränderungen ab, die Du umsetzen musst, um ein erfülltes Leben zu haben.

Akzeptanz hat einen beruhigenden und besänftigenden Effekt, und Du brauchst nun Ruhe, um Dich Deinen Zielen widmen zu können. In den nächsten Kapiteln wirst Du erfahren, wie Du zu dieser Ruhe kommen kannst, indem Du jeden Aspekt Deines Lebens optimierst! Glaube an Dich – Du wirst zu einer GGP!

TRÄUME UND ZIELE

Glaube an das Große. Die Größe Deines Erfolges ist bestimmt von der Größe Deines Glaubens. Denke an kleine Ziele und erwarte kleine Erfolge. Denke große Ziele und erringe großen Erfolg.

David J. Schwartz (1927 – 1987)

Bestseller-Autor, Professor und Lebensstrategie

Es gibt eine weit verbreitete Tendenz, sich Ziele anhand der vorherrschenden, d. h. vorhandenen Ressourcen zu setzen. Die meisten Menschen setzen sich entweder mit psychologischen oder finanziellen Einschränkungen auseinander – ihr Leben lang. Sie minimieren ihre Träume, damit sie leichter erreichbar sind. Das zumindest glauben sie. Je größer die Ziele, desto größer das Ergebnis, dementsprechend werden kleine Ziele in der Realität kleiner!

Du musst Dir Ziele setzen, die mit Deinen Träumen übereinstimmen, egal wie groß sie sind, anstatt Deine Kreativität und Fantasie einzuschränken. Bist Du gewillt, in eine atemberaubende Zehn-Zimmer-Villa mit Terrasse mit Meerblick zu ziehen? Warum beschränkst Du diese wunderbare Villa auf eine Zwei-Zimmerwohnung mit einem engen kleinen Balkon? Träume von Deiner Villa! Denk an sie so viel Du willst. Hänge Bilder davon, wie sie aussehen soll, oder Fotos von ähnlichen Häusern irgendwo in der Wohnung auf, damit Du sie sehen und visualisieren kannst und verankere dieses Lebensziel in Deinem Unterbewusstsein.

Dasselbe gilt für Dein Einkommen und Deinen zukünftigen Partner, von dem Du erwartest, dass er perfekt ist (oder zumindest, dass er/sie 99,99 Prozent Deiner Anforderungen entspricht) und für alle anderen Träume, die Du hast. Du musst daran glauben. Niemand