

# PROLOG

Vor euch liegt ein Handbuch, das den Weg durch eine der emotional herausforderndsten Erfahrungen im Leben begleitet: die Trennung von einem geliebten Menschen. In diesen Seiten findet ihr nicht nur meine beruflichen Einsichten als Mediatorin und Psychologin, sondern auch die bewegenden Geschichten und Erfahrungen vieler, die diesen schmerzhaften Prozess durchlaufen haben.

Diese Reise besteht aus sieben Phasen – ein Weg, der oft unberechenbar ist, denn die Phasen können sich vermischen, sich wiederholen und uns manchmal in unerwartete Emotionen führen. Von der Leugnung und dem Schmerz über die Wut, das Verhandeln und die Depression bis hin zur Akzeptanz und der Neugestaltung eures Lebens – jede Phase ist ein wichtiger Teil des Heilungsprozesses.

Doch keine Sorge! Ihr seid nicht allein. Dieses Buch wird zu eurer vertrauten Begleiterin. Es bietet hilfreiche Werkzeuge, Leitfäden und persönliche Reflexionen, um euch durch jede Phase zu navigieren. Mit einfühlsamen Übungen und praktischen Tipps möchte ich euch dabei unterstützen, eure Emotio-

nen zu verstehen und zu verarbeiten, damit ihr die Kraft findet weiterzugehen.

Lasst uns gemeinsam den Mut aufbringen, loszulassen und Platz für das Neue zu schaffen. Denn Trennung kann der erste Schritt zu einer stärker erblühenden, authentischen Version von euch selbst sein.

Seid bereit, die Reise anzutreten! Lasst uns gemeinsam durch diese Phasen gehen und die Lektionen des Lebens annehmen.



„In der Stille der Veränderung findest du die Kraft,  
die Vergangenheit loszulassen und die Zukunft mit  
Hoffnung und Selbstliebe zu gestalten.“

Leila Bente



# Herzlich willkommen zu deinem Tagebuch

... das zwar herausfordernd, aber auch voller Möglichkeiten ist. Du bist hier, weil du eine Trennung durchlebst, und ich möchte dir sagen:

Du bist nicht allein. Diese Zeit kann sich anfühlen wie eine emotionale Achterbahnfahrt, voller Höhen und Tiefen, und es ist völlig normal, sich verloren oder überfordert zu fühlen. Doch genau hier beginnt der Weg zu deiner Heilung und zu einer neuen, stärkeren Version von dir selbst.

In diesem Tagebuch lade ich dich ein, deine Gedanken, Gefühle und Erinnerungen festzuhalten.

Es wird dein Raum sein, um alles auszusprechen, was du fühlst – ohne Urteil, ohne Druck. Schreibe, was dir auf dem Herzen liegt, und lass die Worte fließen.

Denn in diesen Seiten findest du nicht nur einen Ort, um deine Trauer zu verarbeiten, sondern auch einen Weg, um Hoffnung zu schöpfen und den Blick nach vorn zu richten.

Der Schmerz einer Trennung kann überwältigend sein. Es ist, als ob du ein Stück von dir selbst verloren hast, und die Leere, die bleibt, fühlt sich oft erdrückend an.

**Es** ist wichtig,  
diesen Schmerz zuzulassen und ihn nicht zu verdrängen.

Schreibe darüber, was dir fehlt, was du vermisst und wie du dich fühlst. Es ist in Ordnung, traurig zu sein und zu trauern. Lass die Tränen fließen, wenn sie kommen, und erkenne, dass du einen wichtigen Schritt zur Heilung machst.

Denke daran, dass es in Ordnung ist, sich Zeit zu nehmen. Jeder Mensch verarbeitet Trennung unterschiedlich. Es gibt keinen festen Zeitrahmen, und das ist völlig in Ordnung.

Du bist auf deinem eigenen Weg, und es ist wichtig, diesen Weg mit Mitgefühl und Geduld für dich selbst zu gehen.

Eine Trennung bedeutet auch loszulassen – nicht nur die andere Person, sondern auch die Träume und Pläne, die ihr gemeinsam hattet. Das kann schmerzhaft sein, aber es ist auch eine Gelegenheit für Neuanfänge.

Schreibe auf, was du loslassen musst und was du stattdessen in dein Leben ziehen möchtest. Welche neuen Träume hast du? Welche Ziele hast du vielleicht aus den Augen verloren?

Lasst uns gemeinsam die Kraft des Loslassens entdecken. Es kann befreiend sein, sich von alten Mustern zu trennen, die dir nicht mehr dienen. Erlaube dir, die Vergangenheit hinter dir zu lassen und Platz für neue Erfahrungen zu schaffen.

**Du** bist der Architekt deiner Zukunft, und jeder Tag bietet dir die Möglichkeit, neu zu beginnen.

In Zeiten der Trennung ist es besonders wichtig, gut für dich selbst zu sorgen. Du bist es wert, geliebt und geschätzt zu werden – vor allem von dir selbst.

Schreibe über die Dinge, die dir Freude bereiten, und finde kleine Rituale, die dir helfen, dich besser zu fühlen. Ob es sich um einen Spaziergang in der Natur, das Lesen eines guten Buches oder das Ausprobieren eines neuen Hobbys

handelt – alles zählt!

Denke daran, dass Selbstliebe nicht egoistisch ist. Sie ist notwendig, um die innere Stärke zu finden, die du brauchst, um diese schwierige Phase zu überstehen.

Schreibe dir Affirmationen auf, die dich daran erinnern, wie wertvoll und einzigartig du bist. Dein Wert hängt nicht von einer Beziehung ab, sondern von dem, was du in die Welt bringst.

Eine Trennung kann auch eine Chance sein, dein Leben neu zu gestalten. Du hast jetzt die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, die auf deinen Wünschen und Bedürfnissen basieren.

Schreibe darüber, was du dir für deine Zukunft wünschst. Welche neuen Wege möchtest du erkunden? Welche Menschen möchtest du in deinem Leben haben?

Denke daran, dass jede Krise auch eine Gelegenheit ist. Vielleicht möchtest du reisen, neue Freunde finden oder dich beruflich neu orientieren.

Nutze diese Zeit, um die Dinge zu tun, die dir am Herzen liegen, und entdecke neue Facetten deiner Persönlichkeit. Du bist viel stärker, als du denkst, und die Möglichkeiten sind endlos.

In dieser schwierigen Zeit ist es wichtig, Unterstützung zu suchen. Du musst nicht allein durch diese Phase gehen. Schreibe auf, wer dir in schwierigen Zeiten beistehen kann – Freunde, Familie oder sogar professionelle Unterstützung.

Es ist in Ordnung, um Hilfe zu bitten und sich mit anderen auszutauschen.

Echte Freundschaft und Unterstützung können Wunder wirken. Lass dir von deinen Lieben helfen und sei offen für ihre Ratschläge und ihre Zeit.

Gemeinsam könnt ihr lachen, weinen und die Höhen und Tiefen des Lebens meistern. Du bist nicht allein, und es gibt Menschen, die dich schätzen und unterstützen wollen.



## **Suche die Energien – Menschen und Orte, die dir Kraft geben**

In der Zeit der Trauer und des Verlusts kann es leicht geschehen, dass man sich in Dunkelheit und Einsamkeit verliert. Doch es gibt Lichtblicke, die in Form von Menschen und Orten in das Leben treten können. Diese Energiequellen sind essenziell, um den eigenen Weg zu finden und die innere Stärke wiederzuentdecken.

### **Menschen, die stärken**

Die richtigen Menschen um sich herum zu haben, kann einen entscheidenden Unterschied im Heilungsprozess machen. Energiegebende Personen sind nicht unbedingt jene, die versuchen, die Trauer zu minimieren oder die Realität zu beschönigen. Vielmehr sind es diejenigen, die bereit sind zuzuhören, zu verstehen und authentisch zu sein. Sie kommen oft in Form von Freunden, Verwandten oder sogar Bekannten, die selbst durch ähnliche Erfahrungen gegangen sind.

Es sind die Momente, in denen Freundschaften sich vertiefen können – in einem offenen Gespräch bei einer Tasse Tee, in einer Umarmung, die Trost spenden kann. Auch Gruppen, in denen Menschen ihre Trauer teilen, tragen zur Heilung bei. Der Austausch von Erfahrungen, das Gefühl, nicht allein zu sein, kreiert eine wohltuende Atmosphäre. Diese Verbindungen bieten nicht nur Unterstützung, sondern auch neue Perspektiven und Einsichten, die den eigenen Trauerprozess bereichern können.

Darüber hinaus gibt es immer die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen. Im Zuge der Selbstfindung entdeckt man vielleicht, dass es gerade in der Phase der Trauer wichtig ist, aktiv nach hilfreichen Beziehungen zu suchen. Das Engagement in einem neuen Hobby oder in ehrenamtlichen Tätigkeiten kann Menschen in das Leben bringen, die positive Energie ausstrahlen und inspirierend wirken. Diese neuen Bekanntschaften können eine erfrischende Lebensfreude vermitteln, die den Weg zur Heilung ebnet.

## **Plätze, die Kraft geben**

Genauso wichtig wie Menschen sind auch die Orte, die einem Kraft und Energie spenden. Es sind oft die vertrauten Plätze, die Geschichten erzählen, die durch ihre Aura Trost und Frieden vermitteln. Diese Orte können unterschiedlich sein: Ein idyllischer Park, der mit seinem sanften Grün und dem Gesang der Vögel zur Entspannung einlädt; eine ruhige Bibliothek, in deren Stille Gedanken und Erinnerungen ihren Platz finden; oder ein Strand, an dem das Rauschen des Meeres die Seele beruhigt und den Geist erfrischt.

Besondere Kraftorte sind auch jene, die spirituelle Bedeutung haben – sei es eine Kirche, ein Tempel oder ein Ort der Natur, der die Verbundenheit zur Erde spürbar macht. Diese Plätze erinnern an die Vergänglichkeit des Lebens und helfen, die eigenen Sorgen in den größeren Kontext zu setzen. Hier kann man meditieren, nachdenken oder einfach den Gedanken freien Lauf lassen.