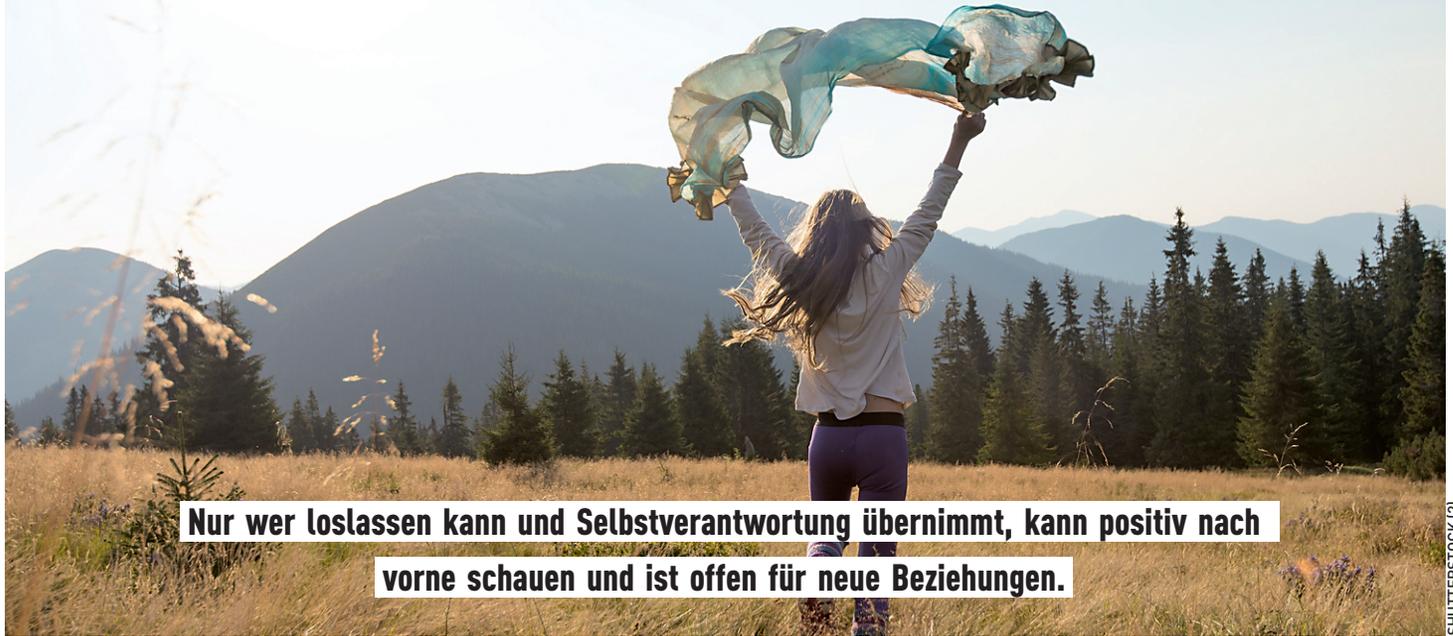


# Nur wer loslässt, hat beide Hände frei



**Nur wer loslassen kann und Selbstverantwortung übernimmt, kann positiv nach vorne schauen und ist offen für neue Beziehungen.**

Vergangene schlechte Erfahrungen loslassen und das Hier und Jetzt genießen ist wichtig, um langfristig glücklich zu sein.

Viele von uns tragen einen Rucksack, voll mit Gefühlen und Erfahrungen aus vorherigen Beziehungen. Wir erzählen uns eine bestimmte Geschichte über unsere Vergangenheit, unsere Partnerschaften und Bekanntschaften. Eine Geschichte, die aber immer subjektiv ist und durch die eigene Interpretation und die Bewertung, welche wir ihr geben, geprägt wird. Wir sehen die Welt so, wie wir sind, und nicht so, wie sie wirklich ist.

## **Selbstverantwortung: Der Schlüssel zum Glück**

Solange wir der Vergangenheit, vorherigen Partnern, anderen Menschen, dem Leben oder uns selbst gegenüber Schuldzuweisungen und Vorwürfe machen, leben wir nicht im Hier und Jetzt und übergeben jemand anderem die Verantwortung dafür, wie es uns geht. Wenn wir das was war annehmen, können wir loslassen und somit Selbstverantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Annehmen bedeutet, die Hoffnung aufzugeben, dass die Vergangenheit anders wird, als sie war.

Menschen tendieren manchmal dazu, eine Beziehung nach einer Trennung als verlorene Zeit an-

zusehen, vor allem, wenn sie viel für die Partnerschaft aufgegeben haben, viel Zeit und Emotionen investiert haben und am Ende doch enttäuscht wurden.

## **Keine Beziehung ist verlorene Zeit!**

Andere Menschen fühlen sich nach einer gescheiterten Partnerschaft um ihre eigene Zukunft betrogen. Eine gemeinsame Zukunft, die im Kopf bereits existiert hat. Das Leben spielt aber nach seinen eigenen Regeln. Und in dem Moment, in dem wir diese Zeit als verloren betrachten, steh-

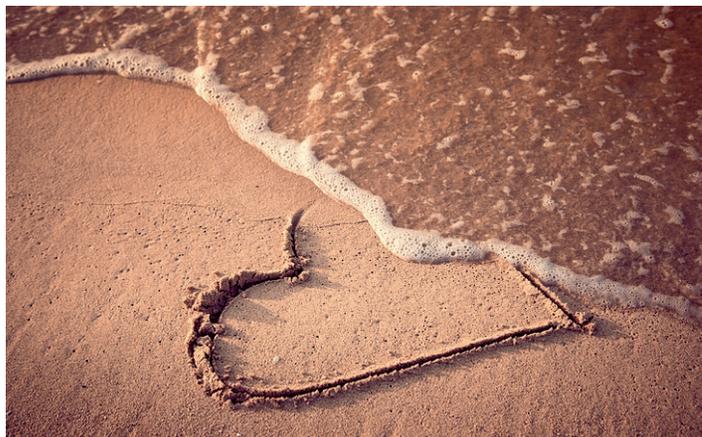
len wir uns selbst all diese Jahre. Wenn wir hingegen zerbrochene Beziehungen trotzdem würdigen, die positiven Zeiten mitnehmen und anerkennen, würdigen wir gleichzeitig auch unsere eigene Vergangenheit und somit auch uns selbst. Und schließlich hat uns diese Zeit auch vieles gelehrt und uns teils auch zu dem Menschen gemacht, der wir heute sind. Also: Annehmen, loslassen, empfangen.

## **Visionsreise: Wo möchtest du in einem Jahr stehen?**

Es ist egal, was gestern war, heute

ist ein neuer Tag. Ein neuer Anfang. Würdige deine Erfahrungen, deine vergangenen Beziehungen und verlorenen Hoffnungen und erlaube dir, loszulassen. Loszulassen, um das Neue zu empfangen. Nimm dir einen Moment Zeit, dich innerlich darauf auszurichten, in welche Richtung dein Leben, auch im Hinblick auf Partnerschaft, gehen sollte.

» Wenn heute Sonntag in 12 Monaten wäre, wo möchtest du stehen, wie möchtest du dich fühlen, wie möchtest du sein? Und dann frage dich: Welche Entscheidungen hast du in den vergangenen 12 Monaten getroffen? Wie hast du dich verhalten und welche Rituale und Gewohnheiten hast du dir angeeignet, um heute da zu sein, wo du bist?



Die richtige Einstellung hilft auch nach einer zerbrochenen Beziehung wieder auf die Beine zu kommen.

## **Vera Kammerer**

ist Partnervermittlerin aus Südtirol und Inhaberin der Partnervermittlungsagentur „Vera Kammerer“ in Niederdorf.  
» [www.partneragentur.it](http://www.partneragentur.it)



KOTTERTEGER MANUEL