

Tatiana Jerome

LOSLASSEN  
HEISST  
SICH SELBST  
ZURÜCK-  
BEKOMMEN

Der Liebeskummer-Ratgeber,  
um dein Herz zu heilen

Aus dem Englischen  
von Ursula Bischoff

KNAUR 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2017 unter dem Titel  
»Love lost, love found« bei New World Library, California.

**Besuchen Sie uns im Internet:**  
**[www.knaur.de](http://www.knaur.de)**



Original-Taschenbuchausgabe April 2018

© 2017 by Tatiana Jerome

© 2018 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Anke Schenker

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Coverabbildung: © FinePic / shutterstock

Layout und Satz: Nadine Clemens, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87806-4

2 4 5 3 1

*Allen Königinnen gewidmet*

*Ich widme dieses Buch jeder Frau, die sich niemals nach dem Gefühl der Freiheit sehnte. Ich widme das Herzstück dieses Buches jeder Frau, die an die Liebe glaubt und weiß, dass sie zu ihr gehört, weil sie ein Teil von ihr ist.*



# INHALT



Vorwort 9

1

Fünf fundamentale Wahrheiten 19

2

Die Achterbahnfahrt der Reaktionen 23

3

Unsicherheitsfaktoren 40

4

Oje! Hast du jemals mit dem Gedanken gespielt? 71

5

Seufz – alles zurück auf Anfang 87

6

Und wie geht es nun weiter? 106

7

Wie du dein Leben wieder in  
den Griff bekommst 125

8

Was sich ändern muss 149

9

Acht Anzeichen, dass du dich auf dem  
richtigen Weg befindest 164

10

Eine neue Liebe finden 171

11

Die Liebe willkommen heißen 187

12

Neun Hinweise, dass du eine gute Wahl  
getroffen hast 200

Danksagung 206

Über die Autorin 207





# VORWORT



Auf den ersten Blick schien alles prima zwischen uns zu laufen. Auch wenn er wieder einmal vergessen hatte, den Toiletendeckel zu schließen. Na wenschon! Auch wenn er es so gut wie nie schaffte, mich pünktlich abzuholen oder handfeste Pläne zu machen, die mich einbezogen. Na und? Alles halb so wild. Schließlich ist niemand perfekt, oder? Es gibt keine Beziehung, in der alles hundertprozentig stimmt. Wir hatten eine schöne Zeit miteinander. Meistens. Während unserer dreijährigen Beziehung gab es jedenfalls mehr gute als schlechte Momente. Wir zogen zusammen, zum Teil auch deshalb, weil er seine Wohnung zwangsräumen musste und ich für ihn da sein wollte. Außerdem dachte ich, das würde uns zusammenschweißen. Ich gehöre zu den Menschen, die hin und wieder gerne ausgehen, während er eher der häusliche Typ war. Also schlossen wir einen Kompromiss. Wir gingen ab und zu ins Kino, aber meistens machten wir es uns daheim gemütlich. Ich kochte uns etwas Schönes, eins führte zum anderen, und irgendwann lagen wir völlig geschafft im Bett. Ich würde das nicht gerade als romantischen Abend bezeichnen, aber es war Zeit zu zweit mit meinem Liebsten.

Im Großen und Ganzen lief es also ganz gut zwischen uns, erheblich besser als mit meinem Ex, mit dem ich eine Fernbezie-

hung hatte (von Fernbeziehung kann genau genommen keine Rede sein, er wohnte nur zwei Autostunden entfernt, aber er besuchte mich selten). Ich war daran gewöhnt, ihn im Schnitt alle zwei Monate einmal zu Gesicht zu bekommen, und er hatte selten Lust zu telefonieren. Wenn ich ihn anrief, war er ziemlich wortkarg, und er erkundigte sich kein einziges Mal danach, wie es mir ging. Das war jetzt alles viel besser. Ich war glücklich – bis zu dem Tag, als mich mein Freund von seinem Arbeitsplatz aus anrief, um mir mitzuteilen, dass er Schluss machen wolle.

Die ersten drei Stunden nach dem Anruf verbrachte ich damit, mir den Kopf darüber zu zerbrechen, was ihn dazu bewogen haben mochte. Am Telefon hatte er nur gesagt, es habe mit uns beiden nicht funktioniert. Er habe mich immer wieder gebeten, bestimmte Dinge zu ändern, aber nichts dergleichen sei geschehen. Er warf mir vor, ich würde ständig nörgeln, nähme nicht genug Rücksicht auf ihn und sei eine notorische Unruhestifterin. Ich konnte keinen klaren Gedanken fassen und brach in Tränen aus. »Ist das dein Ernst?« Das ist alles, was mir dazu einfiel. Er beendete das Gespräch mit der Bemerkung, dass ich ganz anders sei als früher und dass er seine Sachen abholen würde, wenn ich auf der Arbeit sei.

Ich kann nicht einmal behaupten, dass ich aus allen Wolken gefallen wäre. Es war schließlich nicht das erste Mal, dass wir uns getrennt und es danach noch einmal miteinander versucht hatten. Aber inzwischen ist mehr als ein Monat vergangen und ich habe kein Sterbenswort von ihm gehört. Ich schätze, jetzt ist es endgültig aus und vorbei.

Ladies, sollte euch dieses Szenario bekannt vorkommen, dann zieht einen Schlusstrich, und zwar sofort!!

Jetzt denkst du möglicherweise: »Moment mal, da steckt doch mehr dahinter. Ich finde es wichtig, etwas über die Einzelheiten dieser Beziehungsgeschichte zu erfahren! Vielleicht kann ich die Situation dann besser nachvollziehen, weil ich ähnliche Erfahrungen habe.« Vielleicht hast du dir ebenfalls gesagt: »Na ja, zumindest lief es besser mit ihm als mit *meinem* Ex.« Ist das so? Dann kann ich dir nur dringend nahelegen, dir solche Gedanken schleunigst aus dem Kopf zu schlagen und ihnen mit aller Macht Einhalt zu gebieten. Die Einzelheiten spielen *keine* Rolle, weder jetzt noch in Zukunft.

Wie du vermutlich in der Schule gelernt hast, enthält jede Geschichte einen Leitgedanken, an dem sich alle nachfolgenden Einzelheiten ausrichten. Der Leitgedanke ist bereits bekannt: Es ist aus und vorbei. Der einzige Mensch, der sich an die Einzelheiten der Beziehung klammert, bist du, weil du Antworten suchst. Würden ihn die Einzelheiten interessieren, wäre die Trennung Thema einer Diskussion und keine einseitige Entscheidung gewesen – seine Entscheidung. Die Einzelheiten spielen definitiv keine Rolle. Was du für ihn getan hast, spielt keine Rolle. Die Opfer, die du für ihn gebracht hast, fallen nicht ins Gewicht. Was du in die Waagschale geworfen hast, konnte seine Entscheidung nicht maßgeblich beeinflussen. Zugegeben, man sollte eine Beziehung nicht einfach wegwerfen, ohne den Versuch zu machen, sie zu kitten, aber – und das ist ein riesengroßes ABER – wenn du die Einzige bist, die Wert darauf legt, ist der Versuch von vornherein zum Scheitern verurteilt. Wenn es in deiner Beziehung nie Raum für Gott gegeben hat, gab es auch nie Raum für Problemlösungen, die wie ein Geschenk des Himmels anmuten.

Wenn du die Beziehung beendet hast,  
weil du deinen Wert kennst, lies weiter, denn dieser  
Abschnitt ist auf dich gemünzt

Wenn du diejenige warst, die einen Schlusstrich gezogen hat, dann herzlichen Glückwunsch! Das war vermutlich eine der schwersten Entscheidungen, die du jemals in deinem Leben getroffen hast. Du wolltest die Beziehung nicht unbedingt beenden – aber insgeheim hast du dich vielleicht längst aus ihr verabschiedet. Vielleicht war sie nicht immer so schlecht, aber sie wurde auch nicht besser. Dir ist klar geworden, dass dein Partner dich als selbstverständlich hingenommen, als Plan B oder als Sicherheitsnetz benutzt hat. Für ihn warst du nicht länger das Beste, was ihm je passieren konnte. Also hast du die Konsequenzen gezogen und die Beziehung beendet. Du hast Lebewohl gesagt – mit allem, was dazugehört? Zum Beispiel jede Verbindung zu ihm gekappt? In den sozialen Medien, per E-Mail und so weiter? Oder hast du Lebewohl gesagt, ohne in deinem tiefsten Innern überzeugt zu sein, es sei zu Ende?

Dass du diejenige bist, die den Schlusstrich gezogen hat, bedeutet nicht, dass die Trennung schmerzlos über die Bühne geht. Vielleicht warst du kurzfristig erleichtert, dass du es geschafft hast, aus einer unhaltbaren Situation auszusteigen, doch das heißt nicht, dass der Trennungsschmerz überwunden ist. Auch wenn du die Initiative ergriffen hast, wird es nicht einfacher, sich von der Vergangenheit zu lösen. Deshalb solltest du dir Zeit für die nötige Trauerarbeit nehmen. Lass dir Zeit, um zu überlegen, wie es jetzt weitergehen soll. Aber nicht, um darüber nachzugrübeln, wie du reagieren sollst, wenn er sich wieder bei dir meldet, oder um dir den Kopf zu zerbrechen, was er über dich denkt. Damit würdest du den Beginn des Heilungsprozesses nur hinauszögern.

Aber du darfst deinen Tränen freien Lauf lassen. Du darfst dir Gefühle wie Schmerz, Kränkung, Wut und Enttäuschung zugehen. Du darfst dir gestatten, ihn zu vermissen, was aber nicht bedeutet, dass du zurückrudern sollst. Niemand hat behauptet, Loslassen sei leicht, aber vielleicht tröstet dich der Gedanke, dass du nicht länger an eine Situation gebunden bist, die Gift für dich ist.

Wenn du ehrlich bist, wusstest du längst,  
dass es irgendwann so kommen würde

Tief in deinem Innern war es dir bewusst. Du wusstest, dass die Beziehung keine Zukunft hat, weil sie mit deinem wahren Wesenskern, deinem natürlichen, unverfälschten Selbst unvereinbar war. Wenn du dir die Zeit genommen hättest, in dich hineinzuhorchen, wäre dir irgendwann klar geworden, dass dir die Beziehung nicht guttut und beendet werden sollte. Dir wäre bewusst geworden, dass du loslassen musst. Dir wäre bewusst geworden, dass du weder die Situation noch ihn ändern kannst. Dir wäre bewusst geworden, dass keinerlei Aussicht auf Besserung besteht.

Deine innere Stimme sagt dir, wann Menschen und Situationen unzumutbar sind oder dir zum Schaden gereichen. Du kannst ihr entweder Beachtung schenken und die Warnungen beherzigen oder dich auf Verhandlungen mit ihr einlassen und nach Rechtfertigungen für die Umstände suchen, die sie als Gründe für das Scheitern der Beziehung erkannt hat. Je länger du den Prozess des Loslassens hinauszögerst, desto lauter meldet sich die innere Stimme zu Wort. Sie versucht zu verhindern, von dir zum Schweigen gebracht zu werden, möchte dich davor bewahren, in den eingefahrenen Geleisen zu verharren, sodass du nicht mehr in der

Lage bist, die bestmöglichen Entscheidungen für dich selbst zu treffen.

Ich bin überzeugt, dass die Bindung zwischen zwei Menschen auf der Seelenebene entsteht, noch bevor sie sich physisch begegnen. Unsere innere Stimme sagt uns, ob wir einen Seelenverwandten gefunden haben. Gleichmaßen kann uns diese innere Stimme die richtige Richtung weisen, wenn wir bereit sind, sie gewähren zu lassen, statt ihre Kompetenz anzuzweifeln. Sie weiß, wann es gilt, die Spreu vom Weizen zu trennen – Zuträgliches anzunehmen und Abträgliches zurückzuweisen. Wenn du schon eine Weile nicht mehr auf deine innere Stimme gehört hast, kann es länger dauern, bis du wahrnimmst, was dir eigentlich längst aufgefallen sein sollte. Was immer auch vorgefallen sein mag, du bist schließlich eine intelligente Frau, die zu erkennen vermag, wann eine Beziehung aus dem Ruder läuft. Du merkst, dass ihm Eigenschaften, die du früher ungemein anziehend fandest, abhandengekommen sind. Du kennst die faulen Ausreden, die er dir aufzutischen pflegt. Du wartest schon darauf, dass er dich wieder mit lapidaren Antworten abspeist wie »Keine Ahnung, wann ...«, »Keine Zeit«, »Ich muss mich aufs Geldverdienen konzentrieren«, »Meine Arbeit geht vor« oder »Dazu bin ich noch nicht bereit«.

Du hast gespürt, dass es nur eine Frage der Zeit ist, bis die Beziehung in die Brüche gehen würde. Tief in deinem Innern war dir das alles bewusst. Du hast es dir vielleicht nicht eingestanden, aber du hast es geahnt. Es waren ja genug Warnsignale vorhanden. Die Hinweise, die dir nahegelegt haben, die Partnerschaft zu beenden – beispielsweise die Körpersprache –, waren unmissverständlich. Du hast Gott um ein Zeichen gebeten, und ER hat dir mehr als eins geschickt. Es war nur noch eine Frage der Zeit, bis du den Entschluss gefasst hättest zu handeln, nachdem du deine

Ängste, die endlosen »Was-wäre-wenn«-Grübeleien und die Erinnerungen, die guten wie die schlechten, ad acta gelegt hättest. Früher oder später hättest du entschieden, dass du eine bessere Behandlung verdienst, dass du Liebe und Unterstützung anstrebst und nicht länger gewillt bist, Gleichgültigkeit und vielleicht sogar Misshandlungen auf gleich welcher Ebene hinzunehmen. Jetzt siehst du dich vermutlich einem Gefühlschaos gegenüber, beispielsweise dem Wunsch, ihn zurückzugewinnen; den Zweifeln, ob die Beendigung der Beziehung wirklich die richtige Entscheidung war; dem Gedanken, dass du vielleicht zu drastisch reagiert hast; der Überzeugung, dass du ohne ihn besser dran bist; einer abgrundtiefen Traurigkeit und der banger Frage, ob diese emotionalen Turbulenzen irgendwann einmal abklingen.

Wenn Gott in deinem Innern präsent ist, wird ER dich auf all deinen Wegen behüten. ER wird sich deiner annehmen. Er wartet nur darauf, dass du dich an IHN wendest, um Antworten auf all deine Fragen zu erhalten und Geduld für den Heilungsprozess zu erbitten. Wer Gott sucht, findet IHN.

Du hast eine Entscheidung getroffen,  
und was jetzt?

Jetzt gilt es, an deiner Entscheidung festzuhalten. Ohne zurückzuschauen. Ohne die endlose Litanei »Was-wäre-wenn« herunterzubeten. Das *Hier und Jetzt* ist alles, was zählt. Wir können nur in die Gegenwart und in die Zukunft investieren. Die Entscheidung, dein Leben ohne deinen Partner fortzusetzen, ist das Beste für *dich* (und falls Kinder vorhanden sind, auch das Beste für sie). Dein Entschluss deutet darauf hin, dass du weit davon entfernt bist, den Boden unter den Füßen zu verlieren, denn du warst im-

stande, gesunde, konstruktive Optionen in Betracht zu ziehen, um deine Situation zu verbessern.

Denk daran, dass du dich nicht immer so elend gefühlt hast wie heute. Dass du dir nicht immer die schmerzliche Frage gestellt hast: »Wie geht es jetzt weiter?« Du hast einmal Freude und Aufregung bei dem Gedanken empfunden, was die Zukunft bereithalten könnte, und vor allem hast du dich geliebt gefühlt. Du kannst und wirst diese Gefühle wieder erleben. Daran besteht *kein Zweifel*. Und es besteht auch kein Zweifel daran, dass du den Weg finden wirst, der dorthin führt. Die derzeitige emotionale Schiefelage wird nicht bis in alle Ewigkeit andauern. Hier und jetzt solltest du die Beziehung zu Gott und zu dir selbst an die erste Stelle setzen. Hier und jetzt solltest du wieder lernen, auf dich selbst zu achten und deinen eigenen Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen oberste Priorität einzuräumen. Du solltest damit beginnen, fest daran zu glauben, dass es lichtere Tage geben wird. Deine Situation hat sich bereits verbessert, weil du eine klare Entscheidung getroffen hast. Der Heilungsprozess hat schon eingesetzt. Lass die Vergangenheit hinter dir. Lass die Ausreden und Ausflüchte hinter dir, die eigenen und die deines Exparters. Hier und jetzt ist es an der Zeit, deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Die Heilung setzt vielleicht nicht auf Anhieb ein

Wir haben immer die Wahl zwischen der Möglichkeit, den Heilungsprozess aktiv einzuleiten oder im Schmerz zu verharren. Wenn du dich für den Heilungsprozess entscheidest, bist du offen für alle Optionen. Du gestattest Gott, dich als Werkzeug bei der Ausgestaltung deines Lebenswegs zu benutzen. Dein Fokus bleibt

bei Gott und bei der Beziehung zu IHM. Du fühlst dich stark genug, um deine Ziele zu erreichen. Du hast deine Situation unwiderruflich verbessert. Der Heilungsprozess bietet dir die Gelegenheit, gleichgesinnte Menschen anzuziehen. Du bist sicher, dass du es in Zukunft besser machen und dich besser fühlen wirst, und bringst deine Überzeugung zum Ausdruck. Du verleihst anderen Auftrieb, und was noch wichtiger ist, du liebst dich selbst zehnmal mehr als früher. Du arbeitest an deinen Unzulänglichkeiten und gehst davon aus, dass deine Bemühungen um Selbstverbesserung von Erfolg gekrönt sein werden. Du bringst sinnvollere Veränderungsmöglichkeiten voran und ebnest der Liebe den Weg in dein Leben. Der damit verbundene Persönlichkeitswandel bewirkt, dass sich andere Menschen von dir angezogen fühlen und deine Gegenwart suchen.

Bleibt ein echter Heilungsprozess aus, wird der Schmerz zur Sackgasse. Du schottest dich ab, und das bedeutet, dass du nicht zugänglich oder offen bist für das, was Gott dir in seiner unendlichen Weisheit zgedacht hat. Du konzentrierst dich auf die negativen Dinge, die sich zutragen könnten, und bewältigst deinen Alltag mehr schlecht als recht, weil die Angst dich dazu zwingt. Du suchst krampfhaft nach Ausreden, warum dir nichts Gutes widerfahren kann. Du stellst haltlose Vermutungen über Menschen und Situationen an. Solange du tief in deinem Innern noch von Wutgefühlen beherrscht wirst und diejenigen wegstoßt, die sich dir anzunähern versuchen, hast du keine reelle Heilungschance. Du neidest anderen ihr Glück und erwartest von vornherein Enttäuschungen statt Erfolge. Solche Reaktionen auf eine Trennung sind kein Anzeichen für einen echten Heilungsprozess, sondern deuten vielmehr darauf hin, dass du es vorziehst, dich im Schmerz zu suhlen, statt dich auf den Weg der Genesung zu begeben.

Der Heilungsprozess ist eine schwierige Phase. Eine echte Genesung erfordert Zeit und Geduld. Es ist an der Zeit loszulassen, um irgendwann wieder glücklich und zufrieden zu sein, eine neue Liebe zu finden und noch einmal ganz von vorne zu beginnen. Dieses Mal auf dem richtigen Weg.

# 1

## FÜNF FUNDAMENTALE WAHRHEITEN



In dem Moment, in dem du dir den Kopf darüber zerbrichst, was du in deiner Beziehung falsch gemacht, was du alles gesagt und getan, auf andere Weise geregelt oder geahnt haben könntest, bevor die Katastrophe ihren Lauf nahm, hast du die Entscheidung getroffen, dem Trennungsschmerz Tür und Tor zu öffnen. Verantwortung zu übernehmen ist ein unverzichtbarer Teil des Heilungsprozesses, keine Frage, aber die Fehler und Versäumnisse des Ex dabei zu ignorieren und nach Entschuldigungen für sein Verhalten zu suchen hat nur zur Folge, dass du die Realität auch weiterhin leugnest. Ob du nun zugelassen hast, dass er dir Sand über den Zustand der Beziehung in die Augen streut, oder ob du bemüht warst, seinen guten Ruf zu schützen – Tatsache ist, dass jeder Mensch nur seine eigenen Worte und Taten zu kontrollieren vermag.

Obwohl bestimmte Verhaltensweisen eine Vielzahl von Reaktionen sowohl auf der verbalen als auch auf der physischen Ebene hervorrufen können, solltest du dir klarmachen, dass du die

Trennung weder verhindern konntest noch die alleinige Schuld daran trägst. Wenn du dennoch in Selbstvorwürfen versinkst, er-teilst du ihm damit eine Generalabsolution und spielst die Rolle herunter, die ihm bei der Beendigung der Beziehung zukommt. Selbst wenn du beschließt, jedes einzelne Detail der Beziehung genauer unter die Lupe zu nehmen (wovon ich dringend abrate!), gibt es einige grundlegende Wahrheiten, die du dir stets vor Augen halten solltest, wenn du auf dem Weg der Heilung vorankommen möchtest.

- 1 Liebe lässt sich nicht erzwingen. Ungeachtet dessen, wie stark deine Gefühle für ihn auch sein mögen, wie gut du kochst, putzt und ihn mit deiner Liebe umfängst, du kannst niemanden zwingen, deine Liebe zu erwidern. Wenn dein Ex keine Liebe mehr für dich empfindet, steht es nicht in deiner Macht, es zu ändern. Die Energie, die du aufzuwenden pflegtest, um auf die Wünsche und Bedürfnisse deines ehemaligen Partners einzugehen, solltest du nun umleiten und in die Förderung deiner Selbstliebe und Selbstachtung investieren.
- 2 Wir können niemanden ändern. Ein echter Wandel findet ausschließlich im Innern des Menschen statt, oft als Folge eines tragischen Ereignisses, einer unverhofften Schicksalswendung oder eines dringenden Bedürfnisses. Wir können noch so viel nörgeln, betteln oder manipulieren, es wird uns nicht gelingen, bei einem anderen Menschen grundlegende Veränderungen zu bewirken. Der Prozess des Wandels, der sich im Innern eines Menschen vollzieht, gleich ob zum Guten oder Schlechten, kann nur von ihm selbst angestoßen werden. Wenn er sich bemüht, ein Merkmal seines Verhaltens zu ändern, um ein besserer Mensch zu werden, geschieht das

nur, weil er den Willen mitbringt, aber nicht weil er dazu gezwungen wurde.

- 3 Worte sind nichts wert, wenn keine Taten folgen. Worte sind genau das: Worte. Nicht mehr und nicht weniger. Ohne die entsprechenden Taten, die sie untermauern, haben sie wenig Bedeutung. Wenn er beteuert, dass er dich liebt, dich aber nicht liebevoll behandelt, legt er nur ein Lippenbekenntnis ab. Genau wie jemand, der sich entschuldigt, aber weiterhin an einem Verhalten festhält, das er angeblich bedauert. Es ist daher besser, einen Menschen nach seinen Handlungen zu beurteilen statt nach seinen Worten.
  
- 4 Eine Schwalbe macht noch keinen Sommer. Zugegeben, ich habe gesagt, dass man jemanden nach seinen Handlungen beurteilen sollte, aber ich muss hinzufügen, dass einzelne Verhaltensweisen weniger zählen als Verhaltensmuster. Wenn jemand ein oder zwei Mal positiv reagiert, heißt das noch lange nicht, dass er gewillt ist, dieses Verhalten fortzusetzen. Was wirklich ins Gewicht fällt, sind Verhaltensweisen, die sich zuverlässig wiederholen. Verhaltensweisen, die einem bestimmten Muster folgen, bezeichnet man als Gewohnheiten, egal ob gute oder schlechte. Wenn er beispielsweise mit der Hand vor deinem Gesicht herumfuchelt, um seinen Argumenten Nachdruck zu verleihen, und du tust sein übergriffiges Verhalten mit einem Lachen ab, entwickelt sich unter Umständen eine Gewohnheit daraus. Wenn er deine Hand ergreift, während du auf zehn Zentimeter hohen High Heels die Straße überquerst, und du bringst deine Wertschätzung angesichts dieser ritterlichen Geste zum Ausdruck, beschließt er vielleicht, weiterhin an diesem Verhaltensmuster festzuhalten, bis sie in Fleisch und

Blut übergegangen ist. Wenn er sich dagegen nur ein oder zwei Mal dazu bequemt, kannst du dir kein Urteil über sein wahres Verhalten erlauben.

- 5 Wir können unsere wahre Persönlichkeit nicht abstreifen. Auch in einer Beziehung bleiben wir in unserem Wesenskern immer wir selbst. Viele Frauen vergessen, dass der Partner sie bei der ersten Begegnung so kennen- und schätzen gelernt hat, wie sie sind (oder zumindest so, wie sie sich präsentiert haben). Der Versuch, eine fremde Identität anzunehmen, statt authentisch und sich selbst treu zu sein, hat negative Auswirkungen, nicht nur auf die Selbstachtung, sondern auch auf die Beziehung zu Familienangehörigen und Freunden. Deshalb sollten wir auch Interessen außerhalb der Partnerbeziehung pflegen und Wert darauf legen, unser Potenzial als Individuum stetig weiterzuentwickeln.