

# Neuanfang... mit dem Ex, der Ex! Ende oder Chance?

Aus der Traum – Trennung, Wut, Trauer, Verletzung, Enttäuschung oder Erleichterung

Für ein ganzes Leben, hatten Sie gedacht, und jetzt haben Sie sich getrennt oder sind schon geschieden. Und nun ein Wiedersehen ... mit dem Ex, mit der Ex!

Sie haben bemerkt, dass Sie immer noch positive Gefühle Ihm/Ihr gegenüber verspüren! Sie hatten sich bei diesem Wiedersehen sehr gut unterhalten! Sie haben sich sehr gut verstanden! Sie sind beide noch Single! In Ihnen macht sich das Gefühl von Hoffnung, auf einen Neuanfang, breit!

Von nun an kreisen Ihre Gedanken um das Thema, ob ein Neuanfang gut gehen kann oder Sie Ihre Gedanken, Ihre Gefühle unterbinden sollten!

Sehr häufig bekommt der Partner, der aus einer Beziehung ausbricht, eine ganz neue Sichtweise auf den Expartner. Aus diesem gelebten Abstand heraus entwickelte sich nicht selten eine ganz neue Betrachtungsweise auf die gewesene Beziehung.

Was zuvor als störend, unliebsam oder unpassend empfunden wurde, wird nun möglicherweise ganz neu, ganz anders eingeschätzt. Die tatsächlichen Gründe, die zu der Trennung geführt hatten, werden eventuell deutlicher gesehen. Positive Erlebnisse aus der vergangenen Beziehung erfahren vielleicht nun mehr an Wertschätzung. Letztendlich kann im Expartner der Wunsch keimen, zum verlassenen Partner zurückzukehren, oder der Gedanke sich einstellen, dass der verlassene Partner doch der richtige Partner gewesen wäre!

Und hier sollte sich der verlassene Partner folgende Fragen stellen:

Würden Sie genauso empfinden, wenn Sie

keine Angst vor Einsamkeit hätten? Würden Sie genauso empfinden, wenn die Hoffnung verloren wäre, Ihren Expartner ändern zu können? Würden Sie genauso empfinden, wenn es nur um Ihre Beziehung geht und ein Einfluss von Kindern, Verwandtschaft, Bekanntenkreis von Ihrer Entscheidung ausgeschlossen wäre? Würden Sie genauso empfinden, wenn Sie wüssten, dass alte Probleme immer wieder aufgewärmt werden würden?

Aber woran erkennen Sie nun, dass Sie sich auf einen Neuanfang, einlassen könnten? Sie beide verspüren eine Sehnsucht nacheinander! Ihre erotische Anziehungskraft umgibt sie beide! Sie sind gern zusammen, miteinander! Sie haben beide gemeinsame positive Gefühle und Visionen! Vorwürfe gehören der Vergangenheit an! Beide fühlen sich akzeptiert. Beide fühlen sich begehrt!

Es wird „kein“ weiterführen einer alter Beziehung – Es ist ein Beginn einer neuen Beziehung mit einem Menschen, von dem Sie bereits verschiedenste Seiten kennengelernt hatten!

Diese neue Beziehung beinhaltet die Chance, dass diese Beziehung nun besser werden kann als die alte! Es fordert jedoch von beiden Partnern auch hier die Notwendigkeit, an sich und an der Beziehung zu arbeiten. Die gemachten Erfahrungen aus der Trennung, hier nun als positive Bausteine einfließen zu lassen. Die Bereitschaft, von nun an Krisen als Chance zu nutzen um diese miteinander durchzustehen. Kommunikation zu pflegen. Wünsche zu ä-



Michael Diaz,  
Paar- und Familientherapeut, Beziehungscoach,  
Trennungstherapeut, Heilpraktiker (Psychotherapie),  
Psychologischer Berater, NLP-Therapeut,  
Edelsteintherapeut

ßern. Gemeinsame Visionen zu verfolgen und diese bei Bedarf zu korrigieren. Sich bewusst sein, dass sie auch alleine leben können, aber sich ganz gezielt für diese Partnerschaft entschieden haben. Der Partnerschaft ein neues gemeinsames „WIR“-Gefühl verleihen.

Wertvolle Impulse, begleiteter Neuanfang  
Zielorientierte Lösungswerkstatt – auf Ihrem neuen, individuellen Beziehungsweg  
Ich freue mich für Sie und Ihre neue gemeinsame Beziehung!

Ihr Michael Diaz

Schreiben Sie uns - auf Wunsch anonym - Ihre Sorgen und Fragen zu Paar- und Familienthemen. Jedes Ihrer Anliegen wird schnellstmöglich beantwortet. Sie haben Wünsche oder Anregungen?

Schreiben Sie uns auch diese!

mampa-Sprechstunde: [redaktion@mampa.net](mailto:redaktion@mampa.net)

Stichwort mampa-Sprechstunde



Dr.-Gessler-Straße 18  
D-93051 Regensburg  
im Haus für Wellness und Therapie

Telefon 0941/4907008

Fordern Sie kostenlos unseren Vortrags/Seminar/Workshop-Katalog an