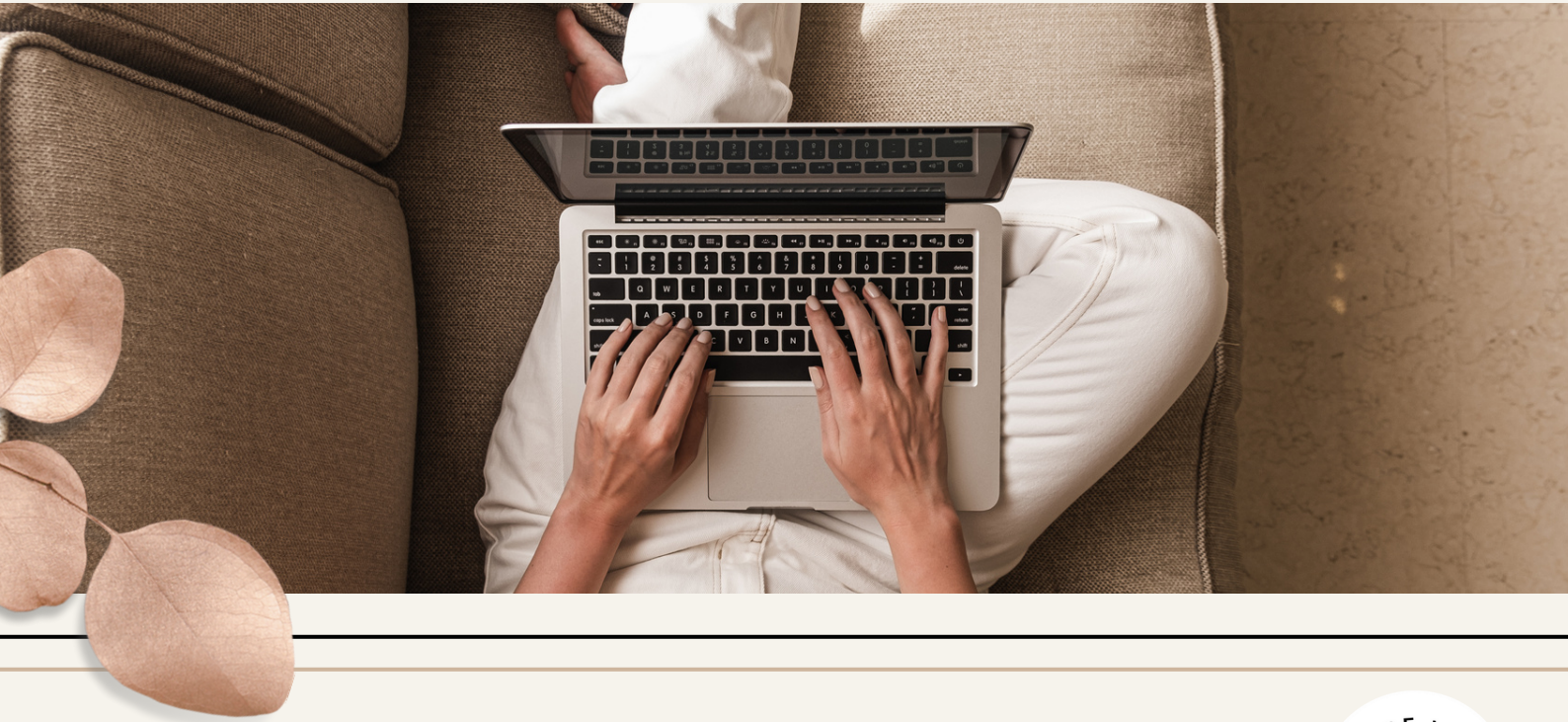




Let's Get Started



WIE DU ERKENNST, WELCHE MENSCHEN DIR (NOCH) GUTTUN

EIN FRAGEBOGEN ZUR REFLEXION





HEY, ICH BIN SIMONE

Ich begleite Trauernde in ihr Leben 2.0 nach Verlust eines geliebten Menschen.

Ein Verlust verändert alles. Grundlegend. Nach dem Tod meines 3-jährigen Sohnes Alexander im Jahr 2019 fragte ich mich nach und nach, welche Kontakte mit noch gut taten. Welche traf ich nur noch aus dem Wunsch heraus, dazu zu gehören? Wo machte ich mir und meinen Freunden und Bekannten etwas vor? Dieser Fragebogen soll etwas Klarheit bringen und dich vor allem in diesem Aspekt deines Trauerweges unterstützen und dir neue Impulse geben.

Ich wünsche dir von Herzen alles Liebe für deinen weiteren Trauerweg und freue mich jederzeit von dir zu hören.

Simone



WER SCHENKT DIR ENERGIE? WER ZIEHT DIR ENERGIE?

So wie die Bäume im Herbst ihre Blätter loslassen, dürfen auch wir manchmal alte Verbindungen loslassen – nicht, weil sie „schlecht“ sind, sondern weil sie uns nicht mehr nähren.

Dieser Fragebogen lädt dich ein, in dich hineinzuspüren: Welche Beziehungen schenken dir Energie, Geborgenheit, Unterstützung und Wachstum – und welche fühlen sich eher schwer oder erschöpfend an?

Nimm dir Zeit. Atme. Spüre.

Es geht nicht ums Bewerten, sondern ums Wahrnehmen.

LET'S DO IT!





4 Schritte

UM ZU ERKENNEN

1 Teil 1 – Wahrnehmen

2 Teil 2 – Energie & Grenzen

3 Teil 3 – Loslassen & Raum schaffen

4 Teil 4 – Integration & Neubeginn

LOSLASSEN VON DEM,
WAS DIR NICHT MEHR
DIENT, IST KEIN ENDE
– ES IST EIN
ÜBERGANG.

www.liebe-im-herzen.com



01

WAHRNEHMEN

1. Wenn du an die Menschen in deinem Leben denkst – wer fällt dir spontan ein, wenn du an Wärme, Sicherheit oder Freude denkst?

Nicht grübeln. Du darfst ehrlich sein: wie lautete dein erster Gedanke?

2. Bei wem spürst du, dass du authentisch du selbst sein darfst, ohne dich zu verstellen?

Dein Herz weiß die Antwort. Höre hin.

3. Mit wem lachst du ehrlich, tief und leicht?

Wer hat dir nach dem Verlust vielleicht ein kleines Lächeln oder auch ein schönes Lachen entlocken können und es fühlte sich aufrichtig an?

4. Nach welchen Begegnungen fühlst du dich aufgeladen – und nach welchen eher leer?

Erschöpfung nach einem Treffen, Gespräche die dich nicht wirklich bewegen und im Gegensatz dazu: die Zeit war zu kurz, man hätte sich noch stundenlang weiter austauschen können. Mit wem kennst du was?

5. Wer hört dir wirklich zu, ohne sofort zu urteilen oder „löschen“ zu wollen?

Du fühlst dich von dieser Person ernst genommen. Du weißt, dass du dich öffnen darfst, ohne verurteilt zu werden. Dein Gegenüber nimmt dich und deine Gedanken ernst und hört dir aufmerksam zu.





ENERGIE & GRENZEN

02

6. Gibt es Menschen, bei denen du regelmäßig das Gefühl hast, dich beweisen zu müssen?

Vergleiche, Konkurrenzdenken. Hier geht es nicht darum, dass du dich mit deinen Herausforderungen zeigen kannst. Wertschätzung für Leistung, damit du dazu gehören darfst.

7. Wo hast du schon länger das Gefühl, dass du mehr gibst als bekommst?

Du meldest dich zuerst? Du zahlst die Rechnungen, wenn ihr ausgeht? Du hörst aufmerksam zu, bist da, gibst Rat, doch deine Probleme bekommen wenig Platz?

8. Welche Gespräche oder Kontakte hinterlassen in dir körperlich spürbaren Stress (z. B. Enge, Unruhe, Müdigkeit)?

Dein Körper verrät, was deine Seele offenbaren möchte, aber nicht gesehen wird.

Räuspern, bevor du sprechen kannst? – Was blieb ungesagt und steckt dir im Hals?

Erschöpfungssymptome? – Hast du das Gefühl, dir wurde bei diesem sozialen Kontakt Energie gezogen?

9. Was würde sich verändern, wenn du hier etwas mehr Abstand erlaubst – nur für dich, als Selbstschutz?

Fühlst du bei dem Gedanken an Abstand ein Stück Befreiung? Fühlt es sich etwas leichter an? Als würde eine kleine oder auch größere Last von deinen Schultern genommen werden?

10. Wo könntest du Grenzen setzen, ohne Schuldgefühle, sondern mit Selbstachtung?

Ein Nein zu anderen ist ein Ja zu dir – vergiss das nie.

LOSLASSEN & RAUM SCHAFFEN 03

11. Welche Verbindung fühlt sich für dich „verblüht“ an – so, als wäre die gemeinsame Zeit vorbei, auch wenn das schwer zu akzeptieren ist?

Lange Freundschaften können etwas ganz Wundervolles sein. Doch sie sind keine Verpflichtung. Ich mag dir einen Impuls mitgeben: Manche Menschen begleiten uns liebevoll oder fordern uns auch aus einem höheren Grund heraus. Genau jetzt, genau dann. Und dann ist dieser Zeitrahmen vorbei – ihr entwickelt euch auseinander und das ist in Ordnung und vollkommen natürlich.



12. Welche Menschen begleiten dich nur noch aus Gewohnheit oder Pflichtgefühl?

Aber es war doch schon immer so. Auch hier mag ich dir einen Impuls geben: Wenn wir die Perspektive einmal umdrehen: Würdest du gerne von Menschen umgeben sein, die das nur aus Pflichtgefühl heraus tun oder lieber von Menschen, die bewusst den Kontakt mit dir suchen, weil sie diese Verbindung zu dir fühlen? Wie aufrichtig wäre es also, nur aus Gewohnheit oder Pflichtgefühl Kontakt zu halten?

13. Wenn du heute – symbolisch – ein paar Blätter loslassen dürftest: Wer oder was würde sanft zu Boden fallen dürfen?

Dieser Schritt muss nicht einfach sein. Aber vielleicht fühlst du, dass manch ein Blatt schon länger nicht mehr zu dir gehört. Vielleicht weht das ein oder andere beim nächsten kleinen Sturm von allein davon – bei anderen darfst du leicht loslassen und schauen, wie es sanft hinabsegelt und es in Ordnung ist, wie es ist.

14. Und welches „neue Licht“ könnte dadurch auf dich scheinen? Was würde leichter werden?

Verändert sich etwas, verändert sich alles. Jede Veränderung hat Aufwirkungen – zunächst womöglich kleinere und langfristig vielleicht sogar größere. Was würde für dich leichter werden? Welche Möglichkeiten würden sich durch dieses Loslassen ergeben?

INTEGRATION & NEUBEGINN

15. Welche Beziehungen möchtest du bewusst nähren?

Dies ist nie eine Entscheidung für immer. Sie ist zunächst für den Moment. Plane nicht langfristig. Genieße, was ist und konzentriere dich auf die Personen, die dir gerade gut tun.

16. Wie kannst du diesen Menschen deine Dankbarkeit zeigen?

Worüber würde sich dieser Mensch freuen? Es ist ein Geben und Nehmen. Nicht aus der Angst heraus, uns zu verlieren, sondern aus der tief empfundenen Freude, sich gegenseitig wertzuschätzen.

17. Was brauchst du, um dich selbst gut zu versorgen – emotional, körperlich, energetisch?

Wie sollen andere dir geben können, was dir guttut, wenn du es selbst nicht in Worte fassen könntest? Vielleicht weißt du die Antwort direkt, vielleicht benötigst du etwas Zeit, um dir darüber klar zu werden. Übrigens: Was dir gut tut, darf sich ändern. Du darfst neue Dinge entdecken, ausprobieren, kennenlernen.

18. Was darf bleiben, was darf ruhen, was darf sich verwandeln?

Welche Erkenntnisse konntest du in den vergangenen 17 Fragen über dich und deine sozialen Kontakte gewinnen?

DEINE GEDANKEN:



EIN ANFANG?

Ein Innehalten, ein Atemzug, ein
stilles „Danke“ an das, was war –
und ein leises „Ja“ zu dem, was
jetzt kommen darf.

enjoy the process

**LOSLASSEN IST KEIN ENDE
- ES IST EIN ÜBERGANG.
DU MUSST NICHTS
„ABSCHNEIDEN“, NICHTS
„BEENDEN“.**

**ES GENÜGT, SANFT ZU
ERKENNEN, WO DU GERADE
STEHST - UND WAS DU
BRAUCHST, UM
WEITERZUWACHSEN.**



DANKE, DASS DU HIER BIST!



SIMONE

PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG NACH
VERLUST UND IN
LEBENSKRISEN



BEATRICE

ADMINISTRATION
BEI LIEBE IM HERZEN

WWW.LIEBE-IM-HERZEN.COM

 [LIEBE.IM.HERZEN_](https://www.instagram.com/LIEBE.IM.HERZEN_)

 **PODCAST: "TOTGESCHWIEGEN"**

