

Wenn Du spürst: So möchte ich nicht weiterleben.
**Wie Weiterleben nach dem Tod des Partners
möglich wird**



*Ohne die Liebe gehen
lassen zu müssen*



ISABELLHERZOG
RAUM FÜR NEUBEGINN

Willkommen



Liebe Leserin,

ich freue mich, dass Du heute hier bist.

Der Tod eines geliebten Menschen verändert das Leben von einem Augenblick auf den anderen. Nichts bereitet uns wirklich darauf vor. Plötzlich ist alles anders. Der Mensch, mit dem Du Dein Leben geteilt hast, fehlt. Was selbstverständlich war, muss neu gelernt werden.

Viele versuchen, einfach weiterzumachen. Sie funktionieren. Sie kümmern sich um alles, was erledigt werden muss. Und trotzdem bleibt die Frage:

Wie soll mein eigenes Leben jetzt weitergehen?

Genau darum geht es in diesen drei Abenden.

Ich möchte Dir zeigen, warum sich Dein Leben gerade so anfühlt, weshalb das nichts mit Schwäche zu tun hat und wie Weiterleben möglich wird, ohne die Liebe zu Deinem Partner loslassen zu müssen.

Dieses Workbook begleitet Dich dabei. Nutze es so, wie es für Dich passt. Markiere Gedanken, schreibe auf, was Dich bewegt, und lass Seiten auch einmal leer. Es geht nicht darum, alles auszufüllen. Es geht darum, Deinen eigenen Weg festzuhalten.

Ich freue mich darauf, diesen Weg ein Stück mit Dir zu gehen.

Isabell Herzog



Bevor wir beginnen



Dieses Workbook musst Du nicht durcharbeiten.

Du musst nicht alles mitschreiben. Und Du musst auch nicht jede Frage beantworten.

Manchmal genügt ein einziger Gedanke. Ein Satz. Eine Erkenntnis.

Lass zwischen den Seiten Zeit. Mach Pausen. Atme durch. Schau aus dem Fenster.

Es geht nicht darum, möglichst viel mitzunehmen. Es geht darum, dass das Richtige bei Dir ankommt. Und nur Du kannst beurteilen, was für Dich das Richtige ist.



Ein Gedanke für Dich



Du musst heute noch nicht wissen,
wie Dein Leben weitergeht.

Es reicht, wenn Du bereit bist,
den nächsten Schritt kennenzulernen.

Wege entstehen im Gehen,
und sie beginnen mit einem Schritt.
Dann noch einem. Und noch einem.

Das reicht.



Wo stehst Du heute?



Nimm Dir einen Moment Zeit, um ehrlich wahrzunehmen, wie es Dir heute geht.

Im Moment trifft auf mich am ehesten zu:

- ☐ Ich funktioniere nur noch.
- ☐ Ich bin ständig erschöpft.
- ☐ Ich vermeide die Stille.
- ☐ Ich ziehe mich immer mehr zurück.
- ☐ Ich weiß nicht, wie meine Zukunft aussehen soll.
- ☐ Ich kann mich kaum noch freuen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, mich selbst verloren zu haben.
- ☐ Ich wünsche mir einfach wieder ein normales Leben.
- ☐ Etwas anderes:

Was mich außerdem beschäftigt:



Warum es dieses Webinar gibt



In den vergangenen Jahren durfte ich viele Menschen nach dem Tod ihres Partners begleiten.

Immer wieder habe ich dieselben Sätze gehört.

"Ich erkenne mich selbst nicht mehr."

"Ich funktioniere nur noch."

"Alle sagen, die Zeit heilt alle Wunden. Warum fühlt es sich dann noch immer so schwer an?"

Und fast immer kam irgendwann die gleiche Frage:

"Wie soll mein Leben jetzt weitergehen?"

Genau deshalb gibt es dieses Webinar.

Ich möchte Dir darin nicht erklären, wie Trauer funktioniert. Ich möchte Dir zeigen, warum sich Dein Leben gerade so anfühlt und warum Weiterleben möglich ist.

Und zwar ohne die Liebe zu Deinem Partner gehen lassen zu müssen.

Nicht alles, was Du in diesem Workbook liest, wird sich für Dich stimmig anfühlen. Jeder Mensch erlebt den Tod seines Partners auf seine eigene Weise. Nimm Dir deshalb das mit, was Dich anspricht und Dir guttut. Alles andere darfst Du einfach liegen lassen.



Abend 1

Warum Du Dich
heute noch
festgefahren fühlst.



Was verändert sich alles mit dem Tod des Partners?



Der Tod eines Partners verändert das gesamte Leben.

Innerhalb eines Augenblicks geht weit mehr verloren als ein geliebter Mensch. Auch Gewohnheiten, gemeinsame Entscheidungen, Zukunftspläne und das vertraute Gefühl von Sicherheit brechen weg.

Viele erleben diesen Einschnitt wie einen Boden, der unter den Füßen verschwindet.

Der Alltag läuft weiter. Rechnungen müssen bezahlt werden, Termine finden statt und das Leben verlangt Entscheidungen. Gleichzeitig fehlt oft die Kraft für genau diese Dinge.

Wir erschrecken darüber.

Heute schauen wir gemeinsam darauf, warum sich das Leben nach einem solchen Verlust so grundlegend verändert.



Warum plötzlich alles schwerfällt



Viele Menschen erkennen sich nach dem Tod ihres Partners kaum wieder:

Ein Einkauf kostet Überwindung. Ein Brief bleibt tagelang ungeöffnet liegen. Ein Termin wird vergessen. Ein einfaches Gespräch strengt unglaublich an.

Andere erleben das Gegenteil:

Sie sind ununterbrochen beschäftigt, organisieren, räumen auf, arbeiten oder halten sich ständig in Bewegung, weil sie die Stille kaum aushalten.

Beides kann verwirrend sein. Und beides ist zunächst eine nachvollziehbare Reaktion auf einen Verlust, der das ganze Leben erschüttert.

Mit dem Tod eines Partners verliert ein Mensch nicht nur einen geliebten Menschen. Oft brechen gleichzeitig Gewohnheiten, Sicherheit, Zukunftspläne und das vertraute Gefühl weg, gemeinsam durchs Leben zu gehen.

Das Gehirn und das Nervensystem müssen mit dieser völlig neuen Wirklichkeit umgehen. Sie versuchen, Dich zu schützen und gleichzeitig das Unfassbare zu begreifen. Dafür brauchen sie enorme Energie.

Diese Energie fehlt dann an anderer Stelle.

Aufgaben, die früher selbstverständlich waren, fühlen sich plötzlich an, als würdest Du einen steilen Berg hinaufgehen. Konzentration fällt schwer. Entscheidungen kosten Kraft. Selbst Kleinigkeiten können überfordern.

Wenn Du dagegen ständig beschäftigt bist, erfüllt das oft denselben Zweck. Das System versucht, den Schmerz für eine Weile auf Abstand zu halten, damit Du überhaupt weiter funktionieren kannst.

Beides bedeutet nicht, dass mit Dir etwas nicht stimmt.

Es bedeutet, dass Dein inneres System gerade Höchstleistung vollbringt, um Dich durch eine Situation zu tragen, auf die kein Mensch vorbereitet ist.



Mit Dir stimmt alles. Zumindest im Moment.



Aus dem, was ich auf der letzten Seite beschrieben habe, ziehen viele den für sie folgerichtigen Schluss:

Mit mir stimmt etwas nicht.

Die Reaktion ist verständlich, denn man ist auf einmal ein etwas anderer Mensch als "normalerweise". Und doch stimmt sie nicht, denn NICHTS ist gerade "normal"!

Dein Körper und Dein Nervensystem reagieren auf einen Verlust, der weit mehr verändert hat als Deinen Alltag. Sie versuchen, sich an eine Wirklichkeit anzupassen, die bis vor kurzem unvorstellbar war.

Deshalb kostet Dich vieles mehr Kraft als früher. Ein großer Teil Deiner Energie wird gerade dafür gebraucht, mit dieser neuen Lebenssituation umzugehen.

Das bedeutet nicht, dass Du für immer so bleiben wirst.

Es bedeutet, dass Dein System Zeit braucht, um sich neu zu orientieren.

Allein dieses Verständnis verändert oft etwas.

Wer aufhört, gegen sich selbst zu kämpfen, spart Kraft. Wer versteht, warum sich gerade alles so anders anfühlt, begegnet sich meist mit mehr Geduld, Verständnis und weniger Selbstvorwürfen.

Und genau dort beginnt für viele Menschen der erste Schritt zurück in ein Leben, das sich wieder nach dem eigenen anfühlen kann.

Wie möchtest Du in Zukunft mit Deiner Ausnahmesituation umgehen?



Erkennst Du Dich darin wieder?

Kreuze alles an, was Du von Dir kennst.

- ☐ Ich bin schneller erschöpft als früher.
- ☐ Meine Gedanken kreisen ständig.
- ☐ Ich kann mich schlecht konzentrieren.
- ☐ Ich ziehe mich immer häufiger zurück.
- ☐ Ruhe fällt mir schwer.
- ☐ Ich funktioniere, ohne mich wirklich lebendig zu fühlen.
- ☐ Meine Zukunft wirkt leer.
- ☐ Ich erkenne mich selbst kaum wieder.
- ☐ Ich frage mich oft, ob das jemals anders wird.

Das beschäftigt mich besonders:





Hinter jeder Reaktion steckt ein
guter Grund.

Bevor Du Dich be- oder gar
verurteilst, versuche Dich zu
verstehen.

Ich lade Dich ein:
Lerne den Menschen kennen, der
gerade versucht, mit etwas
Unvorstellbarem zu leben.

Und dann handle Dich so, wie Du
einen Menschen behandeln würdest,
der gerade etwas Unvorstellbares
erlebt.



Was trägt gerade das größte Gewicht?

Es gibt Zeiten, in denen alles gleichzeitig schwer erscheint.

Wenn Du genauer hinschaust, zeigt sich oft ein Thema, das den größten Raum einnimmt.

Welches ist das bei Dir?

Was würde Deinen Alltag im Moment spürbar erleichtern?



Reflexion von Abend 1



Meine wichtigsten Erkenntnisse

Wenn Du auf den heutigen Abend zurückblickst:

Welcher Gedanke begleitet Dich jetzt?

Was hast Du heute über Dich verstanden?

Welchen Satz möchtest Du behalten?



Nimm diesen Gedanken mit



Du hast heute erfahren, warum sich
Dein Leben gerade so anfühlt.

Dieses Wissen verändert den
Verlust nicht.
Es verändert den Blick darauf.

Viele Menschen erleben zum ersten
Mal, dass ihre Erschöpfung, ihre
Unruhe oder ihre
Orientierungslosigkeit eine
Erklärung haben.

Aus diesem Verständnis wächst die
Möglichkeit, den nächsten Schritt zu
gehen.

Nicht den ganzen Weg.
Nur den nächsten Schritt.



Abend 2

Warum Weiterleben nichts mit Vergessen zu tun hat



Warum Weiterleben nichts mit Vergessen zu tun hat



Es gibt Sätze, die Menschen nach einem Verlust immer wieder hören (und irgendwann nicht mehr hören können...):

„Du musst loslassen.“

„Du musst nach vorne schauen.“

„Irgendwann musst Du abschließen.“

Diese Sätze sind meist gut gemeint. Und doch hinterlassen sie bei vielen Menschen ein ungutes Gefühl. Denn sie vermitteln, dass Liebe irgendwann enden müsste, damit das Leben weitergehen kann.

Doch Liebe folgt keinem Zeitplan.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, verschwindet die Liebe nicht. Sie verändert ihre Form, aber sie bleibt ein Teil von Dir. Sie gehört zu Deiner Geschichte und zu dem Menschen, der Du heute bist.

Deshalb geht es nicht darum, irgendetwas oder jemanden loszulassen.

Es geht darum, ihr einen neuen Platz in Deinem Leben zu geben. Einen Platz, an dem sie Dich nicht festhält, sondern begleitet. An dem sie Dich nicht davon abhält zu leben, sondern Teil Deines weiteren Weges sein darf.

Weiterleben bedeutet nicht, die Vergangenheit hinter Dir zu lassen. Es bedeutet, einen Weg zu finden, auf dem Liebe und Leben nebeneinander bestehen können.

Genau darum geht es heute.



Die Verbindung bleibt



Der Tod beendet ein gemeinsames Leben.

Er beendet aber nicht die Beziehung.

Viele Menschen glauben, dass mit dem Tod alles vorbei sein müsste. Dass auch die Verbindung irgendwann verschwinden sollte. Doch so erleben es die wenigsten. Denn eine Beziehung besteht nicht nur aus gemeinsamen Tagen. Sie besteht aus allem, was zwei Menschen miteinander geteilt, erlebt und füreinander bedeutet haben.

Der Tod nimmt den Menschen aus unserem Leben. Er nimmt aber nicht die Spuren, die diese Beziehung in uns hinterlassen hat.
Die Form der Beziehung verändert sich.

Aus gemeinsamen Gesprächen werden Erinnerungen, die uns begleiten.
Aus Berührungen wird das Wissen, geliebt worden zu sein. Aus einem gemeinsamen Alltag wird eine Geschichte, die untrennbar zu Deinem Leben gehört.

Diese Verbindung muss nicht gelöst werden, damit Du weiterleben kannst.

Sie darf bleiben. Sie darf Dich begleiten. Und sie darf sich mit der Zeit verändern
– so, wie sich auch Du veränderst.

Weiterleben bedeutet deshalb nicht, die Beziehung hinter Dir zu lassen.

Es bedeutet, einen neuen Weg zu finden, auf dem die Liebe ihren Platz behält und gleichzeitig wieder Raum für Dein eigenes Leben entsteht.

Beides schließt sich nicht aus. Im Gegenteil: Oft wird genau das der Anfang eines Lebens, in dem Liebe und Zukunft nebeneinander ihren Platz finden.



Eine Erinnerung, die Dir guttut

Denke an einen Moment mit Deinem Partner, der Dich heute noch lächeln lässt.

Es muss nichts Besonderes gewesen sein.

Oft sind es gerade die kleinen Augenblicke, die unser Herz berühren.

Wo wart Ihr?

Was ist passiert?

Was macht diese Erinnerung für Dich so wertvoll?



Was diese Erinnerung zeigt



Liebe besteht aus unzähligen gemeinsamen Momenten.

Aus Blicken, Gesprächen und Berührungen. Aus Gewohnheiten, kleinen Gesten und Erinnerungen, die oft erst dann ihre ganze Bedeutung zeigen, wenn der andere Mensch nicht mehr da ist. Keiner dieser Momente geht verloren.

Sie sind Teil Deiner Geschichte geworden. Sie haben Dich geprägt, Dich verändert und zu dem Menschen gemacht, der Du heute bist. Was Ihr miteinander erlebt habt, kann Dir niemand nehmen.

Deshalb bedeutet Weiterleben nicht, Erinnerungen hinter Dir zu lassen. Du darfst sie mitnehmen. Nicht als etwas, das Dich an die Vergangenheit bindet, sondern als einen Teil Deines Lebens, der Dich weiterhin begleitet.

Es wird Erinnerungen geben, die schmerzen. Und es wird Erinnerungen geben, die Dich lächeln lassen. Manche werden Dich traurig machen, andere werden Dir Trost schenken. Mit der Zeit können sie zu etwas werden, das Dich nicht mehr nur an den Verlust erinnert, sondern auch an das, was Euch verbunden hat.

Liebe hinterlässt Spuren.

In Erinnerungen und auch in dem Menschen, der Du heute bist. In dem, was Du gelernt hast. In dem, was Dir wichtig geworden ist. In der Art, wie Du auf das Leben blickst.

Diese Spuren musst Du nicht loslassen. Sie dürfen bleiben. Und sie dürfen Dich auf Deinem weiteren Weg begleiten.



Schuldgefühle



Viele Menschen erleben nach dem Tod ihres Partners Schuldgefühle.

Sie lachen zum ersten Mal wieder – und erschrecken im nächsten Moment über sich selbst. Sie genießen einen schönen Augenblick und fragen sich sofort, ob das überhaupt sein darf. Sie spüren, dass das Leben sie für einen Moment wieder erreicht, und haben gleichzeitig das Gefühl, den Menschen zu verraten, den sie so sehr lieben.

Diese Gedanken können sehr belastend sein.

Doch sie entstehen meist nicht, weil etwas falsch läuft. Sie entstehen aus der tiefen Verbundenheit mit dem Menschen, der gestorben ist.

Wer einen anderen von Herzen geliebt hat, möchte diese Liebe bewahren. Und manchmal entsteht daraus die unbewusste Überzeugung, dass Freude nur möglich sein darf, wenn die Liebe kleiner wird.

Doch das ist ein Irrtum.

Liebe und Freude stehen nicht in Konkurrenz zueinander. Das eine nimmt dem anderen nichts weg. Die Liebe zu Deinem Partner wird nicht weniger, weil Du wieder lachst. Sie verliert nichts von ihrer Tiefe, weil Du einen schönen Tag erlebst. Und Du verrätst niemanden, wenn Du beginnst, Dein eigenes Leben wieder anzunehmen.

Im Gegenteil.

Die Fähigkeit, wieder Freude zu empfinden, sagt nichts darüber aus, wie sehr Du geliebt hast. Sie zeigt nur, dass das Leben neben dem Schmerz langsam wieder Platz findet.

Freude ist kein Abschied von der Liebe. Sie ist ein Zeichen dafür, dass beides nebeneinander existieren kann: die tiefe Verbundenheit mit Deinem Partner und die Erlaubnis, selbst weiterzuleben.



Schreiben hilft oft, sich zu ordnen

Vervollständige die folgenden Sätze.

Ich wünsche mir, dass ...

Ich habe Angst, dass...

Ab jetzt möchte ich mir erlauben ...



Nimm einen Gedanken mit



Liebe und Weiterleben schließen sich nicht
aus.

Du musst Dich nicht zwischen Deinem
Partner und Deinem eigenen Leben
entscheiden.

Du darfst Deinen Partner im Herzen
tragen.

Und Du darfst gleichzeitig wieder lachen.
Neue Erfahrungen machen.
Pläne schmieden.
Menschen begegnen.

Dein Leben gehört Dir.

Die Liebe und das vergangene Leben mit
Deinem Partner bleiben
für immer ein Teil davon.



Abend 3

Wie aus Überleben
wieder Leben
werden kann.



Wie Weiterleben möglich wird

In den vergangenen beiden Abenden hast Du verstanden, warum sich Dein Leben nach dem Tod Deines Partners so tief verändert hat. Du hast gesehen, dass Weiterleben nichts damit zu tun hat, die Liebe loszulassen, sondern ihr einen neuen Platz in Deinem Leben zu geben.

Heute richten wir den Blick auf Dich.

Denn so wichtig die Verbindung zu Deinem Partner ist – genauso wichtig ist die Frage, wie Dein eigenes Leben von hier aus weitergehen kann.

Viele Menschen warten auf den einen großen Moment. Auf den Tag, an dem sich plötzlich alles leichter anfühlt oder sie endlich wissen, wie es weitergeht.

Doch so entsteht Veränderung meist nicht.

Weiterleben beginnt selten mit einer einzigen großen Entscheidung. Es beginnt dort, wo ein Mensch den nächsten kleinen Schritt geht. Einen Schritt, der heute möglich ist. Einen Schritt, der noch keine fertige Zukunft braucht.

Jeder dieser Schritte verändert etwas.

Natürlich ordnet das nicht sofort Dein Leben wieder. Er unterbricht den Stillstand - und das ist wichtig. Weil er dem Nervensystem die Erfahrung ermöglicht, dass Bewegung wieder möglich ist. Und weil aus vielen kleinen Schritten nach und nach ein neuer Weg entsteht. Niemand geht diesen Weg an einem Tag.

Aber jeder einzelne Schritt bringt Dich ein Stück näher an ein Leben, das sich wieder nach Deinem eigenen anfühlen darf.



Dein Leben entwickelt sich weiter

Dein Leben entwickelt sich weiter.

Der Verlust verschwindet nicht. Die Liebe wird auch nicht weniger. Aber das Leben ist in seiner Natur Bewegung.

Der Tod hat einen Menschen aus Deinem Leben genommen. Er hat aber nicht aufgehört, Dich leben zu lassen.

Der Verlust bleibt Teil Deiner Geschichte. Die Liebe bleibt Teil Deiner Geschichte. Beides hat Dich geprägt und wird Dich immer begleiten. Doch Deine Geschichte endet nicht an diesem Punkt.

Mit der Zeit entstehen neue Erfahrungen. Nicht anstelle der alten, sondern neben ihnen. Du wirst Menschen begegnen, die Dir guttun. Du wirst Entscheidungen treffen, die wieder etwas mit Deinen eigenen Wünschen zu tun haben. Es wird Tage geben, an denen Du den Schmerz deutlich spürst. Und es wird Tage geben, an denen Du bemerkst, dass Du wieder lachen, genießen oder Dich auf etwas freuen kannst.

Nichts davon nimmt dem Vergangenen seinen Wert.

Im Gegenteil: Gerade weil die gemeinsame Geschichte ihren festen Platz hat, darf auch Neues entstehen. Das eine ersetzt das andere nicht. Es erweitert Dein Leben.

Weiterleben bedeutet deshalb nicht, ein neues Kapitel zu beginnen und das vorherige zu schließen.

Es bedeutet, die Geschichte weiterzuschreiben. Mit allem, was war. Mit allem, was Dich geprägt hat. Und mit der Offenheit dafür, dass das Leben auch nach einem so tiefen Verlust noch neue Erfahrungen, neue Begegnungen und neue Wege bereithalten kann.

Dein Leben wächst weiter.

Mit der Liebe und all Deinen Erfahrungen.



Stell Dir Dein Leben in einem Jahr vor



Nimm Dir einen Moment Zeit. Und wage zu träumen! Ohne Grenzen.

Ein Jahr ist vergangen. Wie beginnt Dein Tag?

Worauf freust Du Dich?

Was fühlt sich heute leichter an als vor einem Jahr?



Das nehme ich heute mit



Welche drei Gedanken möchtest Du festhalten?

Welche Erkenntnis hat heute etwas in Dir bewegt?



Mein nächster Schritt



Welcher eine (kleine) Schritt fühlt sich für Dich stimmig an?

Wann möchtest Du ihn gehen?



Nimm diesen Gedanken mit



Du wirst auf Deinem Weg Tage erleben, an denen sich alles leichter anfühlt.

Und Du wirst Tage erleben, an denen der Schmerz plötzlich wieder da ist. An denen Du Dich fragst, ob Du überhaupt vorangekommen bist.

Diese Tage bedeuten nicht, dass Du gescheitert bist.

Sie gehören zu einem Leben, das sich nach einem so tiefen Verlust neu ordnet. Veränderung verläuft nicht geradlinig. Sie entsteht in kleinen Schritten, mit Pausen, mit Rückschritten und mit Momenten, in denen Du Deine eigene Entwicklung vielleicht gar nicht erkennen kannst.

Gerade an solchen Tagen lohnt sich ein anderer Blick.

Nämlich auf das, was Dich trägt. Auf das, was Dir bereits hilft. Auf die Menschen, die an Deiner Seite sind. Auf Erfahrungen, Fähigkeiten und Erinnerungen, die Dir Kraft geben.

Denn je bewusster Du wahrnimmst, worauf Du Dich stützen kannst, desto leichter wird es, auch schwere Tage zu tragen.

Vielleicht ist genau das heute der wichtigste Gedanke:

Du musst den Weg nicht allein aus eigener Kraft schaffen. Es gibt bereits vieles in Deinem Leben, das Dich trägt – auch wenn Du es im Moment noch nicht immer sehen kannst.



Was gibt Dir Halt?



Es gibt einige Ressourcen, die Dich unterstützen können. Schreib sie Dir hier auf, dass Du sie in schwierigen Moment zur Hand hast.

Was unterstützt Dich an schweren Tagen?

Welche kleine Sache gibt Dir Sicherheit?

Was tut Dir gut?



Wie Dein Weg weitergehen kann



Bevor wir diesen gemeinsamen Weg für heute beenden, möchte ich Dir von Herzen Danke sagen.

Danke, dass Du Dir Zeit für diese drei Abende genommen hast. Danke, dass Du Dich auf die Gedanken, Übungen und Reflexionen eingelassen hast. Und danke, dass Du Dir selbst den Raum gegeben hast, einen Blick auf Deinen eigenen Weg zu werfen.

Vielleicht hast Du Antworten gefunden. Oder es sind zusätzlich neue Fragen entstanden. Beides ist ein guter Anfang.

Ein Webinar kann Orientierung geben. Es kann neue Sichtweisen eröffnen und erste Schritte anstoßen. Doch das eigentliche Weiterleben findet nicht in diesen drei Abenden statt. Es beginnt in Deinem Alltag.

Dort kommen die Momente, in denen alte Gedanken wieder auftauchen. Dort entstehen Unsicherheiten. Dort zeigt sich, wie schwer oder wie leicht sich der nächste Schritt wirklich anfühlt. Und genau dort entstehen auch die kleinen Veränderungen, aus denen mit der Zeit ein neues Leben wachsen kann.

Diesen Weg musst Du nicht allein gehen.

Manchmal tut es gut, jemanden an der Seite zu haben, der Orientierung gibt, Zusammenhänge erkennt und Dich dabei unterstützt, Deinen ganz eigenen Weg zu finden – in Deinem Tempo und mit dem, was Du gerade brauchst.

Wenn Du spürst, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, Dein Leben Schritt für Schritt neu aufzubauen, zeige ich Dir auf der nächsten Seite, wie wir diesen Prozess gemeinsam gestalten.“



Das 12-Wochen-Programm:

Weiterleben nach dem Tod des Partners



Die drei Webinarabende waren ein Anfang.

Sie konnten Dir neue Perspektiven eröffnen, Zusammenhänge verständlicher machen und vielleicht den einen oder anderen Gedanken in Bewegung bringen.

Doch wirkliche Veränderung braucht Zeit. Deshalb habe ich das 12-Wochen-Programm „Weiterleben nach dem Tod des Partners“ entwickelt.

**Dieses Programm richtet sich an Menschen, die spüren:
So möchte ich mein Leben nicht dauerhaft weiterführen.**

Sie möchten wieder leben – wissen aber noch nicht, wie dieser Weg beginnen kann.

In einer kleinen, geschlossenen Gruppe durchlaufen wir gemeinsam einen klar strukturierten Prozess, der Dir hilft, Schritt für Schritt wieder mehr innere Stabilität, Orientierung und Vertrauen in Dein eigenes Leben zu gewinnen.

Wir schauen gemeinsam auf das, was Dich heute belastet, welche Zusammenhänge hinter Deinem Erleben liegen und was sich verändern darf, damit Weiterleben wieder möglich wird.

Du profitierst dabei von einer klaren Struktur, einem intensiven gemeinsamen Prozess und von Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben und Dich wirklich verstehen.

Für diejenigen, die sich einen noch individuelleren Prozess wünschen oder deren Situation besondere Unterstützung erfordert, biete ich zusätzlich eine kleine Anzahl exklusiver Einzelbegleitungen an.

Mein Ziel ist, dass Du Dein Leben wieder als Dein eigenes erleben kannst – mit der Liebe zu Deinem Partner im Herzen und mit einer Zukunft, die sich wieder stimmig anfühlt.



Was den Unterschied macht



Mehr als Wissen. Mehr als Übungen.

Das Webinar, die Audios und dieses Workbook können Dich in schwierigen Momenten unterstützen. Sie können Zusammenhänge verständlicher machen, Dir Orientierung geben und Dir helfen, Dich selbst besser zu verstehen.

Das ist oft ein wichtiger erster Schritt.

Doch zwischen einem Gedanken zu verstehen und ihn im eigenen Leben wirklich umzusetzen, liegt häufig ein großer Weg.

Denn genau dann, wenn der Alltag wieder laut wird, der Schmerz plötzlich zurückkehrt oder alte Muster wieder die Führung übernehmen, geraten viele Menschen erneut ins Stocken.

Genau dort beginnt unsere gemeinsame Arbeit.

Im 12-Wochen-Programm arbeiten wir nicht nur mit neuen Gedanken. Wir schauen gemeinsam auf Deine persönliche Situation. Wir erkennen, was Dich heute festhält, was Dein Nervensystem braucht und welche kleinen Schritte für Dich gerade wirklich möglich sind.

Du musst diesen Weg nicht allein herausfinden.

Woche für Woche entsteht dadurch etwas, das kein Workbook und kein Audio ersetzen können:

Veränderung, die sich nicht nur gut anhört, sondern sich in Deinem Alltag bemerkbar macht.



Für wen ist das geeignet?



Dieses Programm ist nicht für Menschen gedacht, die sich gerade in den ersten Wochen nach dem Tod ihres Partners befinden.

Es richtet sich an Menschen, die innerlich an dem Punkt angekommen sind, an dem sie ihr Leben wieder aktiv gestalten möchten.

Dieses Programm passt zu Dir, wenn ...

- ☐ Du nicht länger nur funktionieren möchtest.
- ☐ Du verstehen möchtest, warum sich manches noch immer so schwer anfühlt.
- ☐ Du Dir wieder mehr innere Sicherheit und Stabilität wünschst.
- ☐ Du bereit bist, Schritt für Schritt etwas in Deinem Leben zu verändern.
- ☐ Du Dir einen klaren Weg wünschst, statt alles allein herausfinden zu müssen.
- ☐ Du spürst, dass Dein Leben weitergehen darf – auch wenn Du heute noch nicht weißt, wie.



Stell Dir vor...



Stell Dir vor, Du wachst morgens auf.

Der erste Gedanke gehört noch immer Deinem Partner.

Aber er nimmt Dir nicht mehr die Kraft für den ganzen Tag.

Du weißt, wie Du mit den Momenten umgehen kannst, in denen die Trauer wieder stärker wird. Du vertraust Dir selbst mehr als heute. Du hast das Gefühl, Deinem Leben nicht mehr ausgeliefert zu sein.

Du triffst Entscheidungen wieder aus Dir selbst heraus.

Du verabredest Dich mit Menschen, weil Du es möchtest.

Du kannst einen schönen Moment genießen, ohne sofort ein schlechtes Gewissen zu haben.

Die Erinnerungen an Deinen Partner bleiben ein wertvoller Teil Deines Lebens.

Und gleichzeitig entsteht etwas Neues:

Du spürst, dass Dein Leben wieder Dir gehört. Weil Du gelernt hast, mit dem Verlust zu leben, ohne Dich selbst dabei zu verlieren.



Meine Einladung

Wenn Du bis hierher gelesen hast, dann wünsche ich mir vor allem eines:

Dass Du heute mit etwas mehr Zuversicht auf Deinen eigenen Weg blickst als noch vor drei Tagen.

Vielleicht spürst Du aber auch, dass Du diesen Weg nicht länger allein gehen möchtest.

Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in schwerwiegenden Umbrüchen. Seit dem Tod meines eigenen Mannes hat sich daraus meine Spezialisierung entwickelt. Denn ich weiß aus eigener Erfahrung, wie sich Trauer anfühlt, wie unterschiedlich Trauer aussehen kann und dass es keine einfachen Antworten gibt.

Gleichzeitig weiß ich, wie viel sich verändern kann, wenn jemand den Weg nicht mehr allein gehen muss. Denn auch ich hatte Hilfe.

Wenn Du Dir wünschst, Dein Leben Schritt für Schritt wieder selbst in die Hand zu nehmen, dann lade ich Dich herzlich ein, diesen Weg gemeinsam mit mir zu gehen. Vielleicht ist dieses Worlbook genau der erste Schritt gewesen. Wenn Du den nächsten gemeinsam mit mir gehen möchtest, freue ich mich auf unser Kennenlernen.



So kannst Du mich kontaktieren

Isabell Herzog



Website: www.isabellherzog.de

E-Mail: Isabell@isabellherzog.de

Beratungstermin buchen:



Einfach QR Code mit dem Handy abscannen und einen Termin auswählen.

Hinweis:

Dieses Workbook dient der persönlichen Reflexion und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung.