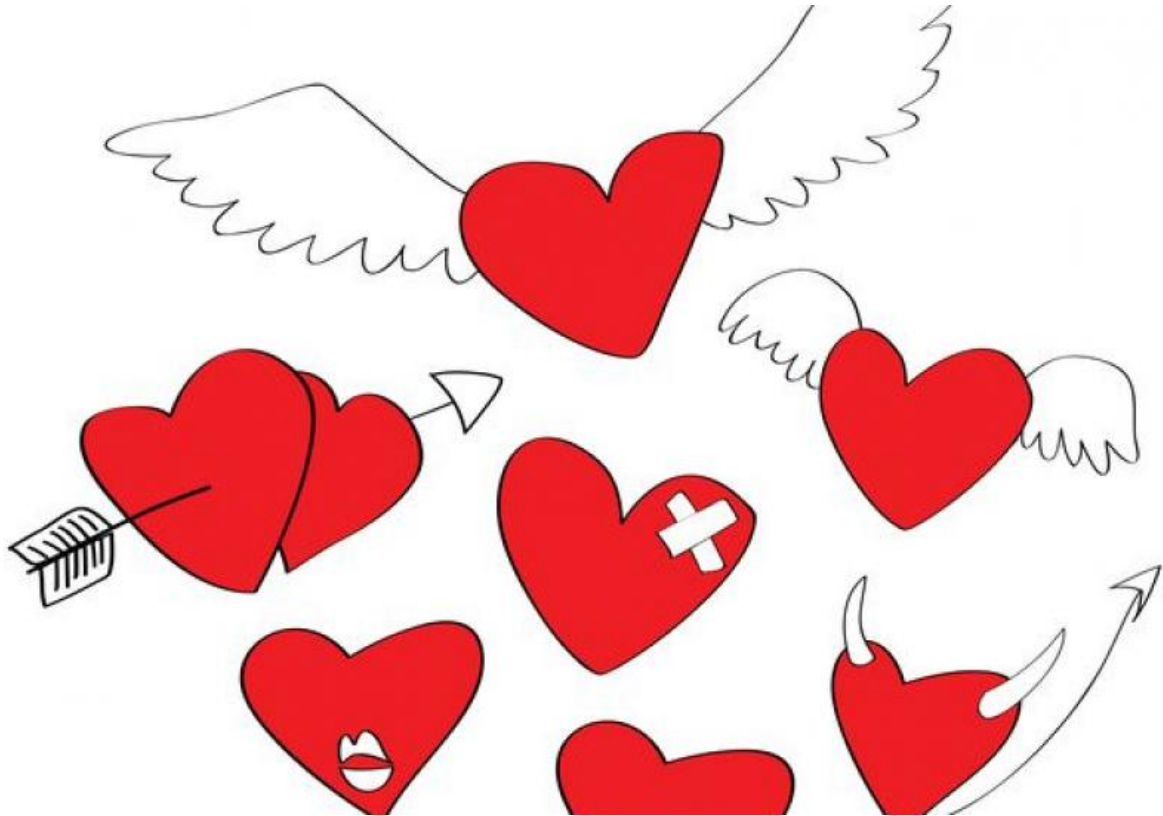


Neuanfang



Dem Herzen wieder Flügel verleihen.
Neuanfang

So niedergeschlagen Sie im Augenblick auch sein mögen, wir versichern Ihnen, dass Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Wut, Selbstzweifel und Zukunftsängste vorübergehen.

Trennung überwinden

Reden, gehört werden, sich den Gefühle stellen und alte Denkmuster verlassen, markieren den Beginn für Veränderung und Verbesserung. Unsere Beratung hilft Ihnen, der Schwerkraft zu widerstehen, die Ihre Selbstachtung nach unten zieht. Sie gewinnen emotionale Stärke und Selbstsicherheit und können dadurch wieder positive Momente in Ihrem Leben entdecken.

Trennung verarbeiten

Zeit heilt Wunden, so heißt es im Volksmund und das stimmt auch. Trauerarbeit braucht Zeit. Es gibt einiges, das man tun kann, um diesen Prozess zu stabilisieren.

Grundsätzlich spricht man von den vier Phasen nach einer Trennung

- Schockphase
- Gefühlschaos
- Perspektivenerweiterung
- Neuorientierung

Diese Phasen sind nicht linear und manchmal gibt es wie im Drama ein retardierendes Element. Wenn man denkt, man hat das Schlimmste überwunden und ist schon in der Neuorientierungsphase, wird man durch etwas getriggert und kann für Stunden oder gar Tage wieder zurückgeworfen sein. Tränen und Traurigkeit beherrschen uns wie am Tag nach der Trennung. Trigger, also Auslöser können Gerüche, Orte, Bilder, Personen u.v.m. sein. Das ist völlig normal, denn nichts ist im Gehirn mehr verschaltet und vernetzt als Beziehung.

Mit der Zeit werden die Abstände zwischen den schlechten Phasen größer und die Zeit des Leidens kleiner, bis man vollständig im neuen Leben angekommen ist. Spätestens dann, wenn man neutral auf den Expartner/die Expartnerin blicken kann, hat man den Liebeskummer vollständig überwunden.

Neuorientierung nach einer Trennung

In der Phase der Neuorientierung wendet sich der Blick vom Vergangenen, vom Schmerz in die Zukunft. In dieser Phase geht es vor allem darum

- Ihr Selbstwertgefühl wiederzubeleben
- die verlorenen Aspekte Ihres Selbst wiederzufinden
- Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen
- Mitgefühl zu entwickeln
- Vergebung und Verzeihen zu üben
- Schuldgefühle zu verringern
- neue Wege zu sozialen Kontakten zu finden
- eigene Kontrolle über die nächsten Schritte zu gewinnen
- Veränderung und Ziele zu planen

Wir begleiten Sie bei jedem dieser Schritte. Wir arbeiten dafür mit unterschiedlichen Methoden, die Sie dabei unterstützen, Ihre eigenen Lösungen zu finden. Wir stärken Sie, Ihr Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Trauma-Trennung überwinden

- Wir unterstützen Sie in Ihrer Trauerarbeit.
- Wir unterstützen Sie, die schmerzhafteste Trennung als Chance für einen positiven Neubeginn zu begreifen.
- Wir unterstützen Sie, sich wieder stark und lebenswert zu fühlen.



[1]

Am Beginn scheint ein Neustart nicht möglich.

Kurz nach einer Trennung scheint vielen Menschen ein Neubeginn nicht mehr möglich. Das alte Leben liegt in Scherben. Beratung und die Unterstützung in der Gruppe helfen, da Sie jemanden zum Reden haben. Nehmen Sie diese Hilfe in Anspruch.

Wir sind für Sie da.

Sabrina Limbeck

sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at [2]

+43 699 113 910 50

Mag. Beatrix Roidinger

beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at [3]

+43 660 46 26 777

Mag. Barbara Zuschnig

Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at [4]

+43 660 44 35 665



[5]

Wir geben Inputs zu Themen, die bei Trennungen auftauchen

- Schlaflosigkeit
- Scheidungsrecht
- Beziehungsdynamik
- Selbstwert
- Selbstfürsorge
- Körpergefühl
- Sexualität
- neue Partnersuche
- Kinder/Jugendliche

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/neuanfang>

Links

[1] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/44056756_s.jpg

[2] <mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at>

[3] <mailto:beatrice.roidinger@trennungsambulanz.at>

[4] <mailto:Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at>

[5] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/37345712_s.jpg