

Nie wieder LIEBESKUMMER

Der wahre Weg zum Glückhsein

The book cover features a vibrant green background with a large, stylized yellow sun in the upper half. In the center, a silhouette of a couple is shown in profile, embracing. The foreground is filled with various green and white floral and leaf motifs, including butterflies and circular patterns. The author's name is printed in white at the bottom.

JANINE WAGNER

Nie wieder Liebeskummer

Impressum

© / Copyright: 2016, Janine Wagner

Umschlagsgestaltung, Illustration: Johanna Zürn | www.soulsites.de

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	6
Liebe Leserin, lieber Leser,	8
Eine kurze Information zum Lesen meines Buches	13
Warum weiß ich, dass mein Buch Dir helfen wird?	14
Warum ist Liebeskummer so schmerzhaft?	20
Du, Dein Unterbewusstsein und Dein Überbewusstsein	24
Du / Dein Körper	24
Dein Überbewusstsein	26
Dein Unterbewusstsein	28
Und was hat das mit Deiner Situation zu tun?	30
Was ist der wahre Grund für die gescheiterte Beziehung?	33
Hilft eine Psychotherapie?	40
Warum passiert Dir dies jetzt ausgerechnet mit dieser Person?	41

Nie wieder Liebeskummer

Dein Resonanzfeld	42
Energie ist überall	44
Deine unbewussten Gedanken, Muster und Glaubenssätze	46
Das Resonanzgesetz	49
Warum hast Du Dich so verhalten?	58
Selbstbewusstsein, Selbstsicherheit, Selbstliebe und Selbstwert	60
Was ist Selbstbewusstsein?	60
Was ist Selbstsicherheit?	64
Was ist Selbstliebe?	68
Was ist Selbstwert?	74
Die erste Zeit nach der Trennung	78
Die empfohlene Kontaktsperre	82
Sollst Du die Telefonnummer löschen und ihn/sie bei Facebook etc. als Kontakt entfernen?	86
Was ist, wenn er/sie Dich als Kontakt entfernt?	90
Was ist, wenn er/sie eine/n neue/n Freund/in hat?	92
Warum meldet er/sie sich nicht?	95
Wie verhalte ich mich direkt nach der Trennung oder dem Rückzug?	98
Was ist, wenn Du Kontakt aufnehmen möchtest?	101

Nie wieder Liebeskummer

Was ist, wenn Du den Kontakt tatsächlich lieber nicht suchen solltest?	108
Was ist, wenn ihr zusammen lebt und/oder Kinder habt und ein Kontakt unumgänglich ist?	111
Was kannst Du jetzt tun?	116
Der Umgang mit den Gefühlen nach der Trennung oder dem Rückzug	118
Ablenkung und Aktivitäten	128
Das Loslassen Deiner negativen Gefühle und Gedanken	135
Woher kommen Gefühle und Gedanken?	137
Wie komme ich von einem negativen Gefühl zu einem Besseren?	141
Die Emotionsskala erklimmen – ein Beispiel	145
Die Emotionsskala erklimmen – Deine Situation	152
Weitere Möglichkeiten zur Heilung negativer Glaubensmuster	157
Visualisierungen	157
Affirmationen	160
Innere Bühne	164
Meditationen	165

Nie wieder Liebeskummer

Die Wurzel allen Übels und wie man sich davon befreit	171
Dein wahres Ich und Deine Ziele	175
Was willst du wirklich?	177
Die letzten Hürden	182
Deine Intuition	188
Wünsche wahr werden lassen	191
Warum manche Wünsche unerfüllt bleiben	199
Warum passt er/sie nicht mehr zu Dir	201
Heil Bleiben	203
Auch in Zukunft gut fühlen bei negativen Ereignissen	205
Was noch mit Dir geschehen wird	208
Wie wird es mit Deinem Ex- bzw. Wunschpartner ausgehen?	212
Was ist, wenn Du jemand Anderen kennenlernst?	216
Deine persönliche Hilfe	217
Schlusswort	218

Nie wieder Liebeskummer

Vorwort

„Nichts ist wertvoller als der heutige
Tag.“

Johann Wolfgang von Goethe (1749 – 1832)

Oder wie siehst Du das?

Sicher magst Du in Deiner jetzigen Situation weder an das Wertvolle am heutigen Tag denken, noch bist Du gerade überhaupt dazu in der Lage oder weißt gar nicht wirklich, was damit gemeint sein soll.

Nie wieder Liebeskummer

Ja, ich weiß wie es Dir geht. Denn es erging mir genauso. Und ich möchte Dir helfen, das zu erfahren, was ich heute habe und weiß – ohne dafür, wochen-, monate- oder (wie ich) jahrelang herum zu experimentieren:

Ein erfülltes Leben voller Glück und Liebe.

Denn das ist es, was Du möchtest. Stimmt's?

Am Ende des Buches wirst Du dieses großartige Zitat von Goethe verstehen UND umsetzen. Da bin ich mir sicher! Und mit diesem Buch erhältst Du die wichtigsten und wertvollsten Kenntnisse und Fähigkeiten für

das Leben Deiner Träume.

Liebe Leserin, lieber Leser,

Du liest nun diesen Text, weil Du sehr wahrscheinlich unter einer enttäuschten oder schwierigen Liebe leidest. Vielleicht geht es bei Dir persönlich um einen Expartner, vielleicht auch um jemanden, mit dem Du gerne eine Beziehung führen möchtest oder Du benötigst Hilfe, weil Du nicht weißt, wie Du mit dem Rückzug einer bestimmten Person umgehen sollst.

Bei all diesen Schwierigkeiten bist Du bei mir richtig. Ich habe mich darauf spezialisiert, allen zu helfen, die darunter leiden, nicht die Partnerschaft ihrer Träume zu haben und nun aber endlich glücklich sein möchten.

Ich werde Dir den wahren Weg zu einem erfüllten Leben und einer erfüllten Liebe zeigen, mit ganz einfachen und verständlichen Worten, Beispielen und Praxistipps. Dabei gehe ich auf alle möglichen Situationen ein und ebenfalls auf alle Fragen, die auftauchen können.

Nie wieder Liebeskummer

Eines möchte ich Dir unbedingt sagen: Ich werde Dir nicht helfen, jemanden in Dich verliebt zu machen, eine kaputte Beziehung zu kitten oder Deinen Ex zurückzubringen,

ich werde Dir helfen, **Dich selber**
zurückzugewinnen.

Denn das ist es, was Du jetzt brauchst! Du kannst sämtlichen Kummer nur heilen, wenn Du aus Deiner wahren inneren Kraft heraus agierst! Und nicht, wenn Du jemanden dazu bringst, etwas zu fühlen oder zu tun.

Mein Buch wird sich also zum Hauptteil darum drehen, wie Du **Dich** vollständig wieder zurückerlangst und was das überhaupt bedeutet, sich selbst zurückzuerlangen.

Vielleicht bist Du gerade in einem negativen Gedankenkreis gefangen und Dir kommt Folgendes immer wieder in den Sinn: Dass Du Dich vermutlich falsch verhalten hast, dass Du nicht richtig bist, so wie Du bist und dass Du keine Ahnung hast, was Du tun und wie Du Dich verhalten sollst.

Nie wieder Liebeskummer

Vermutlich grübelst Du, was der Grund war und was Du falsch gemacht hast. Du suchst nach Antworten, was Du hättest besser machen können und nach Lösungen, wie Du die Beziehung schnellstmöglich wieder herstellst.

Ich sage Dir:

- Du bist genau richtig, so wie Du bist! Du hast nichts, absolut gar nichts falsch gemacht! Du brauchst auf nichts außerhalb von Dir hören, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen.
- Nur Du weißt, wie Du Deine Ziele erreichen kannst und ob bestimmte Ziele überhaupt die Richtigen für Dich sind.
- Du darfst und brauchst keinen anderen Menschen zu etwas bringen zu wollen mit bestimmten Verhaltensweisen, die Du anwendest.

Nie wieder Liebeskummer

Und ich sage Dir eines ganz klar und vielleicht wirst Du es noch nicht hören wollen oder es wird Dir einen kleinen Stich versetzen oder es wird Dich aufwecken:

Während Du in dieser negativen Gedankenschleife steckst, passiert eigentlich Folgendes in Dir:

- Du bist nicht in Deiner eigenen Kraft
- Du bist nicht mit Deiner Intuition verbunden
- Du siehst mehr Negativität als Positivität
- Du bist Dir selbst nicht alles wert
- Du liebst Dich nicht selbst genug
- Du bist nicht selbstsicher und selbstbewusst

Und hier sind wir beim Ziel.

Das Ziel ist nicht, einen anderen Menschen zurück zu erobern, sondern:

Das Ziel ist, selbst so sehr in Deiner Kraft zu sein und einen so starken Zugang zu Deiner Intuition zu haben und Dich selbst so sehr zu lieben und wertzuschätzen, dass Du folgende Dinge erkennst:

Nie wieder Liebeskummer

- Du brauchst keine innere und äußere Kraft aufwenden, um jemandem zu gefallen – denn Du wirst ganz automatisch und mühelos alles, was Du möchtest und was gut für Dich ist, in Dein Leben ziehen.
- Du wirst nicht mehr den falschen Menschen hinterherrennen – denn Du wirst erkennen, wer wirklich gut für Dich ist.
- Du musst niemanden zu irgendetwas bewegen oder motivieren – denn Du wirst dann inspirieren.
- Du wirst nicht mehr in Beziehungen geraten, in denen das Geben und Nehmen nicht im Einklang ist und durch bestimmte Situationen gewisse Ängste in Dir geweckt werden – denn Du wirst liebevoll Grenzen setzen können und Dir selbst aussuchen, was Du möchtest und was nicht.

Natürlich erkläre ich Dir auf den folgenden Seiten noch genau, warum dies so ist und wie Du dahin kommst.

Eine kurze Information zum Lesen meines Buches

Der besseren Lesbarkeit halber werde ich im Großteil meines Buches die männliche Form verwenden. Das soll keine Einschränkung darstellen, sondern lediglich der Vereinfachung dienen.

Weiterhin empfehle ich Dir unbedingt, das Buch bis zu Ende und wirklich jeden einzelnen Abschnitt zu lesen. Ab und zu werde ich mich wiederholen. Jedoch werden in allen Abschnitten wichtige Informationen enthalten sein. Das Buch wird somit ein in sich geschlossenes Wissenspaket sein und die Informationen in allen Kapiteln werden sich ergänzen.

Gegen Mitte und Ende des Buches werde ich mich sehr auf das Erreichen Deines absoluten Wohlbefindens konzentrieren. Das bedeutet, dass es sich dann nur nebenbei um Deinen Ex- oder Wunschpartner drehen wird. Jedoch werde ich immer wieder Rückschlüsse auf den Titel dieses Buches ziehen und somit hast Du im Endeffekt genau das als Hilfe an Deiner Seite, was Du wirklich brauchst.

Warum weiß ich, dass mein Buch Dir helfen wird?

Ich weiß dies alles, weil ich selbst in Deiner Situation war. Ich habe über lange Zeit hinweg durch den Liebeskummer sogar in einer depressiven Phase gesteckt und mich dann über Jahre nach oben gekämpft, dorthin wo ich heute bin. Bei Dir muss es keine Jahre dauern so wie bei mir. Denn ich habe mich entschlossen, Dir und allen zu helfen und an meinen Erkenntnissen und meinem heutigen Wissen teilhaben zu lassen, um gleich zu Beginn dieser für Dich schwierigen Phase den richtigen Weg einzuschlagen.

„Es gibt keine unnützen Erfahrungen,
nur ungenutzte.“

Peter Tille

Nie wieder Liebeskummer

Heute bin ich voller Freude, da ich dies mit Dir teilen darf. Nichts von dem, was ich mitgemacht und gelernt habe, soll unnütz bleiben.

Ich habe viele Ratgeber gelesen, die erklärt haben, wie man seinen Ex wiederbekommt oder jemanden dazu bringt, sich in einen zu verlieben. Ich war selbst in einer Situation, in der ich von jemandem verlassen worden bin, von dem ich es nie gedacht hätte. Vorher war ich in einer sehr unglücklichen Beziehung, die ich in gegenseitigem Frieden beendet habe. Danach ging es mir sehr gut, da ich meine innere und äußere Freiheit wiedergewonnen habe. Es war mir egal, ob in nächster Zeit ein Partner in mein Leben treten würde oder eben nicht. Ich habe das Leben in vollen Zügen genossen. Und plötzlich trat dieser Mann in mein Leben, den ich erst gar nicht wollte. Er hat sich viele Wochen lang intensiv um mich bemüht und letztendlich habe ich mich in ihn verliebt. Die Beziehung war von Anfang an sehr schön, er hat mir alles gegeben, was ich mir in der Vergangenheit so sehr gewünscht habe – einfach so, ohne dass ich um irgendetwas bitten musste. Und urplötzlich nach nur wenigen Monaten hat er sich zurückgezogen. Völlig unerwartet und ohne Erklärungen. Ich habe die Welt nicht mehr verstanden. Ich wusste nicht, warum dies geschieht und ich hatte keine Chance dagegen zu lenken.

Nie wieder Liebeskummer

Vielleicht erging es Dir so oder so ähnlich. Der springende Punkt ist, dass uns etwas geschehen ist, was uns aus unserer Mitte gerissen hat.

In meiner Verzweiflung habe ich im Internet recherchiert und habe verschiedene Ratgeber gefunden. Sie haben mir erklärt, was an meinem Verhalten falsch war und wie ich mich jetzt verhalte, damit alles wieder gut wird. Es war ausführlich beschrieben, wie ich mich ihm gegenüber hätte verhalten sollen und was ich jetzt tun soll, um wieder interessant und attraktiv zu werden.

Ich habe diese Ratgeber gekauft und sie förmlich in mich aufgesogen. Und sie haben allesamt Sinn gemacht für mich! Das ist der gefährliche Punkt gewesen – ich dachte, ich brauchte nun nur noch den beschriebenen Verhaltensweisen meinem Ex gegenüber folgen und dann wird alles gut werden.

Natürlich habe ich dies sehr akribisch getan. Und was ist nach kurzer Zeit passiert? Ich bin in eine sehr tiefe und schwere Depression gerutscht. Denn die Ziele, die ich laut diesen Ratgebern erreichen kann, waren zwar vorerst erreicht, aber nur von sehr geringer Dauer und sie haben sich nie wahr und echt angefühlt. Und immer wieder diese Frage: Was habe ich wieder falsch gemacht?

Nie wieder Liebeskummer

Der Grund ist, dass man niemanden mit einem bestimmten Verhalten manipulieren kann. Wenn Dein Verhalten nicht tief aus Dir entspringt, sondern Du irgendwem folgst, dann ist es nie echt, nie wahrhaftig und nie mit einem guten Ausgang. Wenn Du versuchst, jemanden zu einem bestimmten Verhalten zu bringen, wird sich Dein Verhalten **gegen Dich** wenden.

Ich weiß dies, weil ich die ganze Sache durchgemacht und durchschaut habe.

Und ich werde mein heutiges Wissen und
meine Erkenntnisse mit Dir teilen!

Denn das Schlimmste an der ganzen Sache war im Endeffekt nicht, dass ich diesen Mann verloren habe, sondern dass ich bei dieser ganzen Sache MICH verloren habe!

Ich habe den Zugang zu meiner Intuition verloren. Ich habe meine innere Kraft verloren und meine Lebensfreude schien unerreichbar. Ich hatte keine Ahnung mehr, wie ich mich selbst lieben kann und vor allem wie mich jemand lieben kann.

Nie wieder Liebeskummer

Heute habe ich all dies wiedererlangt. Und Du kannst das auch!

Vor allem kannst du es, ohne noch schlimmere Erfahrungen zu machen, so wie es mir erging.

Es ist eine meiner wichtigsten Lebensaufgaben geworden, Dich nicht in diese Falle tappen zu lassen, sondern Dich dazu zu bringen, Deinen Kummer zu heilen. Es ist eines meiner größten Anliegen, dass Du endlich glücklich bist.

Warum? Weil nur glückliche und aus der Liebe und Selbstliebe heraus agierende Menschen Vorbilder sind und endlich das Gute vermehren und verankern können. Und weil man nur aus seiner Intuition und seiner inneren Kraft heraus, wirklich Positives vollbringen kann – im eigenen Leben und als automatischer Folgeprozess auch im Leben Anderer.

In den folgenden Seiten werde ich all dies näher beleuchten.

Eines möchte ich noch klarstellen:

Mein Text soll keine Wertung über andere Ratgeber darstellen. Und es soll nicht zu 100 Prozent ausschließen, dass es bei einigen Personen

Nie wieder Liebeskummer

funktioniert hat und sie dadurch tatsächlich ihren Ex wiederbekommen haben.

Es soll vielmehr aufzeigen, dass die tatsächliche Ursache ganz woanders liegt und man den Liebeskummer heilen und seiner Selbstliebe, der Liebe zum Leben, seiner Intuition und wahren inneren Kraft die oberste Stellung geben muss, um an all die Ziele zu kommen, die man sich wünscht.

Gib Deine Kraft nicht ab, sondern erkenne
Deine Kraft!

Wie Du dies schaffst, das werde ich Dir zeigen.

Warum ist Liebeskummer so schmerzhaft?

Wichtig zu wissen ist, dass der Liebeskummer erstens völlig normal ist und zweitens eine wichtige Funktion hat. Er soll Dich aufrütteln und aufwecken! Er soll Dich zur Entscheidung treiben, den Liebeskummer los zu werden! Er soll Dich in Deine Ganzheit bringen, denn wenn er da ist, heißt es Folgendes:

Etwas in Dir ist nicht in Harmonie, möchte
aber unbedingt in Harmonie gebracht
werden!

Am schlimmsten bei Liebeskummer sind die quälenden Fragen nach dem Warum und was man jetzt nur tun soll. Es ist ganz normal, dass Du

Nie wieder Liebeskummer

verstehen möchtest, was passiert ist und warum es passiert ist. Dein Verstand will alles ergründen, was ihm wichtig ist und er nicht auf Anhieb versteht. Es bringt auch nur wenig, sich mit aller Macht ablenken zu wollen, denn der Verstand wird wieder arbeiten wollen zu diesem wichtigen Thema, sobald der passende, meist ruhige Zeitpunkt dafür gekommen ist.

Ganz fatal am Liebeskummer ist auch, dass die meisten Menschen die Schuld bei sich suchen. Das tritt dann bei der Suche nach dem Warum ganz automatisch zu Tage. Was habe ich nur falsch gemacht? Warum verhält er/sie sich so? Und hier läufst Du Gefahr, Deine Selbstliebe zu untergraben.

Liebeskummer tut deshalb so weh, weil der Schmerz gesehen werden möchte. Ja, er ist da, damit Du begreifst, dass etwas in Dir nicht in Harmonie ist. Es ist etwas in Dir, was sich nicht vollständig, nicht geliebt fühlt oder denkt, es muss um etwas kämpfen.

„Je schwerer es fällt diesen Schritt zu gehen, desto dringender ist er.“

Unbekannt

Nie wieder Liebeskummer

Ich werde Dir helfen, zu erkennen, was es ist und ich werde Dir helfen, dies in Dir zu heilen. Vorab erkläre ich Dir ein paar Dinge, die wichtig zu wissen sind. Diese Dinge habe ich erst sehr spät verstanden, aber sobald dies der Fall war, hat auf einmal alles Sinn gemacht. Von da an ging mein Leben aufwärts und von da an hatte ich alles wieder, was ich brauchte und was zu mir gehörte.

Du bestehst nicht nur aus Deinem Körper, den Du siehst, sondern Du hast ein Unterbewusstsein und ein Überbewusstsein. Das erkläre ich im nächsten Abschnitt nochmal genauer. Durch den Liebeskummer signalisiert Dir Dein Unterbewusstsein, dass hier etwas ganz stark aus dem Gleichgewicht gekommen ist.

Du bist aus dem Gleichgewicht gekommen!
Und es geht darum, dass Du wieder in
Dein Gleichgewicht kommst.

Nie wieder Liebeskummer

Verstehst Du?

Es geht nicht darum, dass Du die
Beziehung wiederherstellst, sondern dass
Du Dich wiederherstellst!

Wenn Du in Dir ganz bist und wenn Du in Dir ruhst, dann wird es keinen Kampf mehr geben. Dramen werden Dich nicht mehr tangieren. Deine Wünsche werden in Dein Leben kommen. Die richtigen Menschen werden an Deiner Seite sein und bleiben.

Aber vor allem wirst Du Dich mit Dir wohl fühlen! So wie Du bist! Und zwar rundum. Du wirst Dich mit Deinem Körper wohl fühlen und mit Deinen Gedanken und Gefühlen. Dies hängt alles zusammen. Und ich erkläre Dir jetzt wie.

Du, Dein Unterbewusstsein und Dein Überbewusstsein

Du bestehst nicht nur aus Deinem Körper. Du bestehst auch aus Deinem Unterbewusstsein und Deinem Überbewusstsein. Sigmund Freud hat es als das Ego und das Über-Ich bezeichnet. Es gibt in der Geschichte der Menschheit viele Begriffe dazu, wie zum Beispiel Körper, Geist und Seele. Es ist wie ein Dreiergespann, was zusammenwirkt und nicht ohneinander harmonisch wirken kann.

Du / Dein Körper

Dein Körper ist der Teil von Dir, den Du sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen kannst. Er ist die ausführende Kraft. Er ist wichtig für Dich und möchte von Dir geliebt und geachtet werden. Wenn Du Deinen Körper

Nie wieder Liebeskummer

liebst, achtest und gut für ihn sorgst, dann bist Du bereits sehr in der Selbstliebe angekommen.

Du hast diesen Körper. Nur diesen. Also solltest Du ihn als etwas ganz besonders Liebenswertes betrachten. Natürlich kannst Du danach streben, Deinen Körper Deinen Wünschen nach anzupassen. Sprich Du kannst Sport machen oder Deine Haut mit den richtigen Produkten geschmeidig machen. Ob Du Piercings, Tattoos, Haarfarben, künstliche Fingernägel oder anderes möchtest, ist dabei Dir selbst überlassen. Das ist eine persönliche Entscheidung.

Also wenn Du nunmal nur diesen einen Körper hast, dann kannst Du ihn auch gleich lieben. Denn was macht es für einen Sinn, etwas nicht zu lieben, was Du sowieso den Rest Deines Lebens hast? Und der Rest Deines Lebens soll immerhin wunderschön werden.

Du kannst mit Deinem Körper zusammenarbeiten. Das tust Du indem Du Dich von Deiner Intuition und Deinem Überbewusstsein leiten lässt. Ein wichtiges Ziel dieses Buches ist, dass du wieder den vollen Zugang zu dazu hast. Also wird die Frage, was Du Deinem Körper Gutes tun kannst, nebenbei ganz automatisch beantwortet werden, während wir uns auf das Hauptthema konzentrieren, wie Du Deinen Liebeskummer besiegst und die Beziehung Deiner Träume in Dein Leben tritt.

Dein Überbewusstsein

Dein Überbewusstsein kannst Du auch als Deine Seele bezeichnen. Es ist immer da und wird immer sein. Es ist Deine innere Führung, Dein wahres Selbst und der Teil von Dir, der mehr ist als nur Dein Körper, alles über Dich weiß und alles ist, was Du je erlebt hast.

Dein Überbewusstsein kennt alle Deine Wünsche und weiß den Weg dorthin.

Du musst lernen, es wieder wahrzunehmen und begreifen, was Du wirklich bist und kannst.

Dein Überbewusstsein kommuniziert mit Dir in Form von Intuition und Eingebungen.

Es ist diese leise Stimme und diese immerwährende Präsenz, die Dich recht zart, sanft und neutral über bestimmte Sachen und Situationen informiert und aufklärt, meistens nur kurz und einmalig.

Nie wieder Liebeskummer

Es ist diese Stimme, die Dir am Morgen leise zuflüstert: „Nimm eine Jacke mit.“ Viele haben verlernt, auf ihre Intuition zu hören. Viele ignorieren dieses leise neutrale Flüstern und denken sich „Ach es sollen 30 Grad werden, ich werde keine Jacke brauchen.“, um am Nachmittag festzustellen, dass der Wetterbericht ziemlich daneben gelegen hat und man doch heute Morgen noch daran gedacht hat, eine Jacke mitzunehmen.

Das ist Deine Intuition oder auch Dein Überbewusstsein. Sie ist der Schlüssel zu Deiner wahren Kraft, Weisheit und Führung. Deine Intuition lenkt Dich auf sämtlichen Lebenswegen. Sie gibt Dir Ratschläge und Antworten auf sämtliche Fragen. Aber sie tut dies nur leise, neutral und meistens nur einmal. Sie versucht Dich nicht zu überzeugen, sie ist einfach nur immer für Dich da. Auch wenn Du zum hundertsten Mal denselben Fehler machst, antwortet sie Dir auf dieselbe Weise und in derselben Intensität. Nicht deutlicher und nicht kräftiger. Anders als Dein Unterbewusstsein.

Dein Unterbewusstsein

Man kann auch sagen, dass das Unterbewusstsein die Summe all Deiner Erfahrungen ist. Auch Deiner negativen Erfahrungen und somit Deiner Ängste. Manche nennen es das Ego.

Dein Unterbewusstsein meldet sich mit Pauken und Trompeten. Es sagt nicht leise und nur einmal: „Nimm eine Jacke mit.“ Es verkündet: „Wenn du keine Jacke mitnimmst, könnte sonstwas passieren! Du bist doch schon so oft in einen Regenschauer geraten! Du musst auf alles vorbereitet sein! Es könnte sonstwie schlimm kommen, wenn du deine Jacke nicht mitnimmst!“

Natürlich nimmst Du Deine Jacke mit, denn das war ja laut und deutlich und erinnert Dich an manche Situationen, in denen Du sehr gefroren hast. Und natürlich werden es an diesem Tag wohlige 30 Grad und Sonnenschein pur. Und Du denkst, wie sinnlos es doch war, auf diese Deine vermeintliche innere Stimme zu hören.

Nie wieder Liebeskummer

Okay, meine Geschichte dazu war etwas übertrieben, aber ich möchte Dir damit eines klarmachen: Dein Unterbewusstsein schürt Deine Ängste. Es hilft Dir nicht, es agiert vorwiegend aus Deinen negativen Erfahrungen heraus. Aus dem, was Dein Verstand nicht vollständig ergründen und verstehen konnte. Dein Verstand kann auch Deine Intuition nicht ergründen und hält diese somit für unreal.

Wenn Du also eine bestimmte Situation erlebst, dann wird das aus Deinem Unterbewusstsein aktiv, was passend zu der Situation negative Erfahrungen gespeichert hat. Ebenso verhält es sich, wenn jemand etwas zu Dir sagt, worauf Du negativ reagierst.

„Nur wo die Worte eines Anderen auch auf eigene Zweifel treffen, kann Verletzung, Wut und Unfrieden entstehen.“

Janine Jakait

Und was hat das mit **Deiner Situation** zu tun?

Dein Überbewusstsein / Deine Intuition / Deine innere Stimme wird momentan nicht von Dir gehört. Sie ist momentan noch leiser als die Ängste, Dramen und Probleme Deines Unterbewusstseins / Deines Egos.

Erstes sagt, dass alles gut wird. Es sagt, dass es einen bestimmten Grund hat. Es sagt, dass Du aus Deiner inneren Kraft herausgetreten bist und dort wieder hineinkommen musst. Es sagt, dass Du im Vertrauen sein sollst, weil Du hin zu Deinen Wünschen geführt wirst und manchmal auf diesem Weg gewisse Blockaden lösen musst. Und es gibt Dir auch Ratschläge, wie Du dies schaffst. Es weiß, dass man sämtliche Situationen mit Gelassenheit betrachten kann, denn alles wird sich zum Besten entwickeln, wenn man es zulässt.

Zweites brüllt und tobt in Dir und lässt Dich kaum zur Ruhe und zu gelassenen Gedanken kommen. Es kommt mit Vorwürfen, Selbstvorwürfen, mit zusammen gereimten Erklärungen und mit Manipulationsversuchen Dir und dieser Person gegenüber. Es erinnert Dich an all die vergangenen schmerzhaften Erlebnisse und sagt Dir, dass

Nie wieder Liebeskummer

einfach nur alles schrecklich ist. Es sagt Dir, dass Du unbedingt etwas im Außen tun musst, um diese Situation zu kitten und dadurch diese Gefühle und Gedanken wieder zum Schweigen zu bringen.

Auch Dein Körper leidet unter dem Missklang. Vielleicht kannst Du nichts essen aufgrund des Kummers, vielleicht isst Du zuviel. Vielleicht kannst Du nicht schlafen oder Du verkriechst Dich nur im Bett. Dein Körper kann viele Symptome aufgrund des Liebeskummers bekommen.

Und Du weißt weder ein noch aus. Denn das Unterbewusstsein ist (noch!) sehr mächtig. Dein Überbewusstsein ist viel mächtiger, aber Du musst lernen, es wieder zu hören und mit dem Unterbewusstsein in Harmonie zu bringen. Dein Unterbewusstsein soll gemeinsam Hand in Hand arbeiten mit Deinem Überbewusstsein und auch mit Deinem Körper. Das ist das Ziel!

Das Ziel ist, Deinen Körper, Dein
Unterbewusstsein und Dein
Überbewusstsein in Einklang zu bringen.

Nie wieder Liebeskummer

Verstehe, dass das Unterbewusstsein nicht boshaft ist, es ist nur sehr verletzt und neigt daher zu Dramen. Es kann Dir sehr nützlich sein, wenn es zusammen mit Deiner Intuition und Deinem Körper arbeitet. Denn es hat immerhin all Deine Erfahrungen gespeichert. Und woraus lernen wir am meisten? Aus unseren Erfahrungen!

Nie wieder Liebeskummer

Erfahre mehr!

Danke, dass du mein eBook bis hierher gelesen hast. Hoffentlich konnte es dir schon etwas weiter helfen. Wenn Du gerne weiter lesen möchtest, klick hier:

[das ganze eBook bestellen](#)