



Denn es ist Dein Leben MeNaPe

- 1. Angst** manche Veränderungen bahnen sich an und die Entscheidung zu treffen macht Angst, i.d.R. gibt es häufig eine Leidensphase vorab, die diese Entscheidung notwendig machen, weil keine Aussicht mehr auf Erfolg besteht
- 2. Freude** wenn die Entscheidung zur Veränderung getroffen wurde und dieser ging eine Leidensphase voran, macht sich erstmal das Gefühl der Erleichterung breit, dieser Situation zu entkommen, es ist erstmal eine Veränderung eingetreten, wenn auch nicht die gewünschte, der Druck ist weg und man hat sich von der belastenden Situation befreit
- 3. Verleugnung** ist eine Sackgasse, da es sich gut anfühlt, da man die emotionalen Belastungen zur Seite schiebt und die Auswirkungen der Veränderung nicht spürt
- 4. Angst** So langsam treten die Wirkungen der Entscheidung ein, Auswirkungen machen sich bemerkbar
- 5. Bedrohung** die Auswirkungen machen sich bemerkbar und man realisiert, was die Veränderung konkret in einzelnen Lebensbereichen an Wirkungen nach sich zieht
- 6. Ernüchterung** ist eine Sackgasse, da es sich gut anfühlt. Die Spürbarkeit der Veränderungen wird verdrängt, man lenkt sich ab oder unterdrückt aufkommende Emotionen
- 7. Schuld** Man verteilt Schuld: „hätte der andere doch nur“ oder man fühlt sich selber schuldig: „hätte ich doch nur“
- 8. Depression** So langsam macht sich das Gefühl des verloren seins breit, da man die volle Wucht der Veränderung spürt und man gar nicht mehr weiß wer man in dieser neuen Situation noch ist, das eigene Gleichgewicht kommt ins Wanken
- 9. Verbitterung** Wut und Verzweiflung machen sich breit, das Gefühl sich zu rächen nimmt Überhand, du hast das und das nicht getan, selbst schuld, ich zeig dir jetzt wie gut es mir mit dieser Veränderung geht
- 10. Akzeptanz** geschieht, wenn wir allen Emotionen Raum geben und unsere Themen, die uns in dem Prozess antriggern besichtigen, dann erst kann innerer Frieden und somit Akzeptanz geschehen
- 11. Vorwärts gehen** mit dem inneren Frieden erfüllt uns eine neue Harmonie aus der wir erst neue Wege beschreiten können, die wirklich aus uns kommen und nicht aus einer möglichen Trotzreaktion