HOW TO BE SINGLE

UM NACH DEINER TRENNUNG WIEDER DU SELBST ZU WERDEN



@MINDSPIRATION_

ÜBERBLICK

01 **ÜBER MICH**

Damit du mich etwas besser kennenlernst, erzähle ich dir meine Geschichte & wie ich zu **mindspiration_** gekommen bin.

02 **MEIN WARUM AN DICH**

Hier erfährst du, wieso es mir so wichtig ist, dass DU etwas für DICH änderst - einfach weil du es verdient hast!

03 **TIPPS ZUM ALLEINSEIN**

Es ist nicht einfach nach einer Trennung wieder zu lernen allein zu sein - dafür hast du hier ein paar Tipps, die dir helfen deine Situation etwas anders anzugehen.

04 **JOURNAL & REFLEXION**

Gefühle und Gedanken aufzuschreiben, hilft dir dabei einen freien Kopf zu bekommen, Dankbarkeit zu üben und dich selbst besser kennenzulernen.

05 **ES GEHT WEITER**

Das hier war erst der Anfang deiner Reise - du willst mehr? Melde dich bei mir & ich helfe dir dabei, zurück zu dir selbst zu finden.

06 **PLATZ FÜR DICH**

Hier hast du Platz für weitere Gedanken, Gefühle und Fragen, die dich den Tag über begleiten.

ÜBER MICH

HEY, IT'S ME - YASSI.

Ich freue mich, dass du dir dieses Workbook als Unterstützung ausgesucht hast! Damit du weißt, wer hinter diesen Zeilen steckt und damit du mich etwas besser kennenlernst, möchte ich mich kurz vorstellen.

Ich bin Yassi und komme aus einer 11-jährigen Beziehung. Vor zwei Jahren war ich verlobt und dachte, ich wüsste wie meine Zukunft aussehen wird: meinen Partner an meiner Seite, einen guten Job und all die Bausteine, die vermeintlich für ein glückliches Leben nötig sind.

Doch das Leben hatte andere Pläne für mich. Die Beziehung, mit der ich aufgewachsen bin, endete – und plötzlich fühlte ich mich, als hätte mir jemand den Boden unter den Füßen weggezogen. Meine Ziele und Träume waren verschwunden, Zukunftsängste und eine tiefe innere Leere waren meine täglichen Begleiter. Ich konnte mir nicht vorstellen, ohne meinen Partner jemals wieder glücklich zu werden. Ich war die Hälfte meines Lebens in einer Beziehung – wie sollte ich jetzt alleine sein?

Doch genau in dieser Zeit begann mein Weg zu mir selbst. Ich setzte mich intensiv mit meinen Werten, meinen Ängsten und vor allem mit der Frage auseinander, wer ich eigentlich unabhängig von einer Beziehung bin. In diesem Rahmen ist auch @mindspiration_ entstanden, weil es mein Anliegen war (und auch immer noch ist), diese Erfahrungen zu teilen und zu zeigen, wie aus einer Trennung etwas Positives entstehen kann.

Es war kein leichter Weg, aber heute kann ich sagen, dass ich zu mir zurückgefunden habe. Ich bin stärker, selbstbewusster und unabhängiger als je zuvor. Und genau das möchte ich dir mitgeben: Du kannst wieder glücklich und stark werden. Du kannst lernen, alleine zu sein und dein Leben wieder voll und ganz nach deinen eigenen Vorstellungen zu gestalten.

In diesem Ratgeber teile ich Gedanken und Impulse mit dir, die mir auf meinem Weg geholfen haben. Ich hoffe, dass sie dir Mut machen und dir einen Anstupser dafür geben, dein Leben wieder in die Hand zu nehmen.

PS: Am Ende dieses Workbooks erzähl ich dir, wie es danach für dich weitergehen kann.

Viel Spaß damit <3

MEIN WARUM AN DICH

WARUM MACH ICH DAS?

Warum teile ich das hier mit dir und warum ist es mein tiefstes Anliegen, dass du wieder glücklich wirst?

Weil ich weiß, wie schlecht es mir in der Zeit meiner Trennung ging. Ich habe nicht nur mich selbst, meine Ziele und Träume sondern auch mein Umfeld sehr vernachlässigt. Bis ich irgendwann wach geworden bin und erkannt habe, dass ich meine Lebenszeit und Energie nicht weiter mit etwas verschwenden will, was ich nicht beeinflussen kann.

Und weißt du was? Ich bin so unendlich froh darüber, dass ich diese Erkenntnis hatte, weil sich seitdem Türen für mich geöffnet haben, die ich sonst nie wahrgenommen hätte. Und genau das möchte ich an dich weitergeben - es wird wieder gut und du wirst wieder glücklich werden!

Wieso möchte ich so sehr, dass du wieder glücklich wirst?

✨Weil es so viel mehr im Leben gibt, das auf dich wartet
✨Weil du dein Glück nicht von einer anderen Person abhängig machen solltest
✨Weil du deine Werte kennenlernen darfst
✨Weil du dein Glück als erstes in dir selbst findest, nicht in anderen
✨Weil du der sicherste Anker in deinem Leben sein solltest
✨Weil du und niemand anders deine Zukunft beeinflussen kannst
✨Weil du eine starke Person bist
✨Weil du schon so viel in deinem Leben geschafft & überwunden hast
✨Weil dieses Leben zu kurz ist, um in der Vergangenheit stecken zu bleiben
✨Weil dein Körper und Geist sich danach sehnen, wieder im Gleichgewicht zu sein
✨Weil du es verdient hast, wieder glücklich zu sein
✨Weil DU dein Leben in der Hand haben darfst

Es ist möglich wieder zu sich selbst zu finden und glücklich zu werden - vertrau mir. Mit den folgenden Seiten zeige ich dir, wie du damit anfangen und dazu beitragen kannst, zu heilen.

TIPPS ZUM ALLEINSEIN

01

Ersetze alte Gewohnheiten durch neue Routinen

Hast du früher jeden Morgen eine Guten-Morgen-Nachricht bekommen? Oder gab es feste Rituale, die du mit deinem Partner hattest? Dann kann es sich nach der Trennung leer anfühlen. Statt diesen Routinen nachzutrauern, ersetze sie bewusst durch neue! Starte deinen Tag mit positiven Affirmationen, einer Meditation schreibe drei Dinge auf, für die du dankbar bist oder mache morgens einen kurzen Spaziergang. Neue Gewohnheiten helfen dir, wieder Stabilität in dein Leben zu bringen.

Lerne, allein Dinge zu unternehmen, die dir guttun

Viele Frauen fühlen sich nach einer Trennung verloren, weil der Ex-Partner oft ein fester Bestandteil des Alltags war. Plötzlich fehlt jemand beim gemeinsamen Kochen, beim Sonntagsausflug oder beim Netflix-Abend. Statt in diesen Mangel zu verfallen, stelle dir die Frage: „Wie kann ich diese Zeit jetzt für mich nutzen?“ Geh allein ins Café, buche einen kleinen Wochenendtrip oder gönn dir ein Wellness-Date mit dir selbst. Anfangs mag es sich ungewohnt anfühlen, aber mit der Zeit wirst du merken: Du brauchst niemanden, um dein Leben zu genießen außer dich selbst!

02

03

Räume dein Umfeld auf – und schaffe neue Energie

Erinnerungen an deinen Ex-Partner überall in der Wohnung? Fotos, Geschenke oder gemeinsame Dinge können es dir schwer machen, loszulassen. Mach bewusst einen Neustart: Räume auf, sortiere aus, dekoriere um oder hol dir neue kleine Dinge in deine Umgebung, die sich nur nach dir anfühlen. Das kann eine neue Bettwäsche, eine Duftkerze oder einfach das Umstellen deiner Möbel sein – hauptsache, du schaffst dir eine Umgebung, in der DU dich wohlfühlst.

TIPPS ZUM ALLEINSEIN

Schreibe einen Brief und verbrenne ihn

04

Manchmal hilft es, all die ungeklärten Gedanken und Emotionen einmal rauszulassen. Schreibe einen Brief an deinen Ex – sag alles, was du noch sagen möchtest, was dir auf dem Herzen liegt und worüber du oft nachdenkst. Schreibe den Brief ohne ihn wirklich abzuschicken. Lass all deine Wut, Enttäuschung oder sogar Dankbarkeit raus. Und dann zerreiße verbrenne ihn. Das kann ein unglaublich befreiendes Ritual sein, um wirklich loszulassen.

Führe eine „Notfall-Liste“ für schwierige Momente

05

Es wird Tage geben, an denen du dich einsam fühlst und am liebsten schwach werden würdest. Bereite dich darauf vor, indem du eine Liste mit Dingen erstellst, die dir helfen, dich abzulenken und wieder in eine bessere Energie zu kommen. Das können sein:

- ✓ Ein bestimmter Song, der dich aufmuntert
- ✓ Eine Freundin, die du immer anrufen kannst
- ✓ Ein Buch, das dich inspiriert
- ✓ Eine Aktivität, die dich sofort raus aus der negativen Stimmung bringt (z. B. Sport, ein heißes Bad, ein Spaziergang)

Hänge die Liste sichtbar auf, damit du in schwierigen Momenten direkt eine Hilfe zur Hand hast!

Setze dir ein neues persönliches Ziel

06

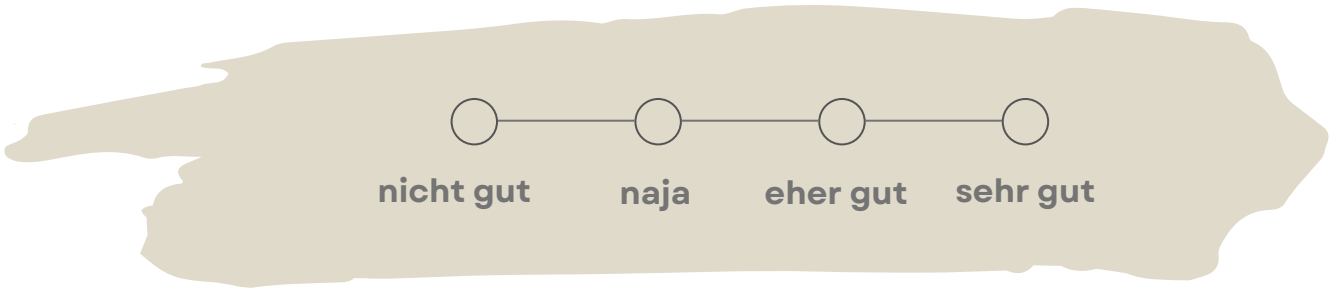
Nach einer Trennung fühlt sich das Leben oft leer an, weil eine große Rolle plötzlich wegfällt. Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt, um dich selbst in den Mittelpunkt zu stellen! Überlege dir: Gibt es etwas, das du schon immer machen wolltest? Vielleicht einen Tanzkurs, eine neue Sprache lernen oder eine Solo-Reise? Ein berufliches Ziel, das du dir nie zugetraut hättest? Setze dir ein Ziel, das nichts mit der Vergangenheit zu tun hat – sondern nur mit dir und deiner Zukunft. Das gibt dir den Fokus, um nach vorn zu schauen und für dich selbst zu kämpfen.

JOURNAL & REFLEXION

Diese drei Dinge haben mich heute glücklich gemacht:

Dafür bin ich heute dankbar:

So fühle ich mich heute:



Falls nicht gut, waren das hier die Gründe:

Falls gut, waren das hier die Gründe:

JOURNAL & REFLEXION

Tolle Dinge, die ich heute erlebt habe:

Das werde ich morgen besser machen:

Negative Glaubenssätze, die ich loslassen darf und durch Positive (auch nennen) ersetzen darf:

Diese drei Dinge mag ich an mir:

JOURNAL & REFLEXION

Diese Gewohnheiten möchte ich ändern oder verbessern:

Habe ich meine Gewohnheiten verändert?

nein eher nein eher ja ja

Falls (eher) nein, warum nicht und wie kann ich es besser machen?

(kleine) Erfolge der Woche

Ziele für die nächste Woche

ES GEHT WEITER

DAS HIER WAR ERST DER ANFANG DEINER REISE

Schön, dass du dir diese Zeit für dich genommen hast!

Jede Seite, die du ausgefüllt hast, ist ein Schritt zurück zu dir. Vielleicht hast du dabei schon gespürt, was dir guttut und was du ab jetzt anders machen möchtest.

So geht es in der Community weiter

Nimm deine Antworten mit. Jeden Montag bekommst du einen neuen Impuls und freitags teilen wir kleine Erfolge. Einmal im Monat treffen wir uns außerdem im Live-Call, in dem du genau diese Gedanken mit mir teilen kannst. Vielleicht hast du in diesem Workbook schon deinen ersten Erfolg gefunden.

Du weißt gerade nicht, was du brauchst?

Das ist völlig okay. Im kostenlosen Wegweiser-Call schauen wir gemeinsam und ganz persönlich, wo du gerade stehst und was dir jetzt wirklich helfen würde.

→ Hier kannst du deinen kostenlosen Wegweiser-Call buchen
calendly.com/yaaaaaassi/wegweiser-call

Ich freue mich auch über dein Feedback: Was hat dir dieses Workbook gezeigt? Schreib es mir gern in der Community.

Fühl dich gedrückt, Yassi

PLATZ FÜR DICH