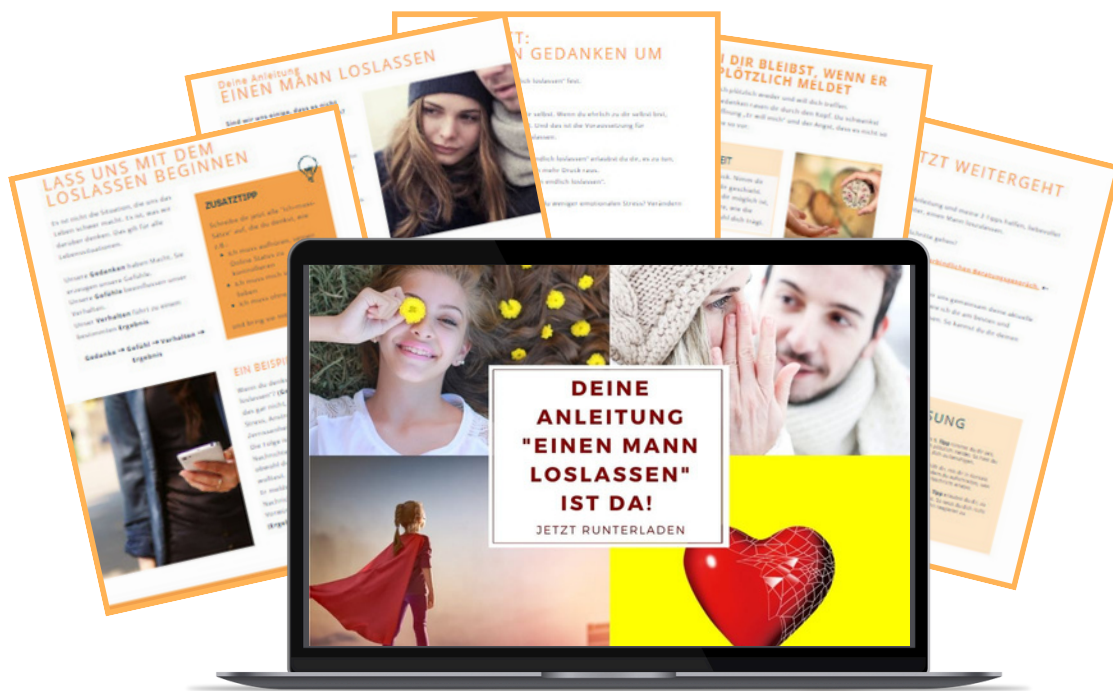




JIVANA LOHR
COACHING & TRAINING

ANLEITUNG



EINEN MANN LOSLASSEN

INKL. 3 TIPPS, WENN ER SICH PLÖTZLICH MELDET

www.jivanalohr.com

EINEN MANN LOSLASSEN

1. SCHRITT

Kehre den Gedanken um

Wie du frei wirst von belastenden Gedanken an ihn

2. SCHRITT

Richte dich neu aus

Wie neue Erfahrungen dich emotional frei machen

3. SCHRITT

Geh nach Innen

Entdecke, was du wirklich willst

1. TIPP

Nimm dir Zeit

Spüre, was du wahrnimmst

2. TIPP

Schreibe es auf

Wie du in Kontakt mit dir bleibst

3. TIPP

Setze dich nicht unter Druck

Wie du bei dir bleibst



Herzlich

willkommen!

Ich bin die Jivana. Seit 25 Jahren bin ich im Bereich Persönlichkeitsentwicklung aktiv. In dieser Zeit absolvierte ich:

- die Grundausbildung in Tiefenpsychologischer **Körpertherapie**.
- die Ausbildung zum **Coach** für The Work of Byron Katie ab.
- das **Training** in humanistischer und spiritueller Therapie "Sammāsati".
- aktuell bin ich in Ausbildung zur **Traumatherapeutin**.

Meine Expertise liegt nicht allein in der fachlichen Ausbildung. Ich weiß, wie es dir gerade geht. Auch mir viel es **sehr schwer, loszulassen**. Ich führte **Affären mit Männern** und litt darunter sehr.

Heute lebe ich **emotional frei** und bin **Expertin für Frauen**, die einen **Mann loslassen** wollen.

Ich freue mich, dass du da bist.

Deine Jivana

Deine Anleitung **EINEN MANN LOSLASSEN**

Sind wir uns einige, dass es nicht leicht ist, einen Mann loszulassen?

Du hast mit Sicherheit auch **wunderschöne Momente** mit dem Mann erlebt. Du warst oder bist in ihn **verliebt**. Und doch weißt du, dass dir der Kontakt mit ihm nicht guttut.

Wie soll da das **Loslassen** gehen? Das ist **herausfordernd**.

Deshalb habe ich für dich eine **Anleitung** zusammengestellt, die dich beim **Loslassen** unterstützt.



WAS DU BEKOMMST

Du bekommst als erstes **3 Schritte**, mit denen du dich dir liebevoll zuwendest. So fällt dir das **Loslassen leichter**.

Anschließend gebe ich dir **3 Tipps**, wie du mehr bei dir bleibst, wenn er sich **plötzlich meldet**.

LASS UNS MIT DEM LOSLASSEN BEGINNEN

Es ist nicht die Situation, die uns das Leben schwer macht. Es ist, was wir darüber denken. Das gilt für alle Lebenssituationen.

Unsere **Gedanken** haben Macht. Sie erzeugen unsere Gefühle.

Unsere **Gefühle** beeinflussen unser Verhalten.

Unser **Verhalten** führt zu einem bestimmten **Ergebnis**.

Gedanke → Gefühl → Verhalten → Ergebnis



ZUSATZTIPP

Schreibe dir jetzt alle "**Ich-muss-Sätze**" auf, die du denkst, wie z.B.:

- Ich muss aufhören, seinen Online Status zu kontrollieren
- Ich muss mich selbst mehr lieben
- Ich muss ohne ihn leben

und halte sie bereit für den 1. Schritt.



EIN BEISPIEL

Wenn du denkst „Ich muss ihn endlich loslassen“? (**Gedanke**) und du willst das gar nicht, löst das emotionalen Stress, Anstrengung und Zerrissenheit aus. (**Gefühl**)

Die Folge ist, dass du ihm Nachrichten schreibst (**Verhalten**), obwohl du das nicht mehr tun wolltest.

Er meldet sich nicht auf deine Nachrichten und du machst dir Vorwürfe, ihm hinterherzurennen. (**Ergebnis**)

DEINE "ICH-MUSS-SÄTZE"

Schreibe hier deine **"Ich-Muss-Sätze"** auf, die du über dich und den Mann hast.



ZUSATZTIPP

Schreibe die Sätze im Indikativ, also in der tatsächlichen Form, d.h.

- Ich muss ...

und nicht:

- Ich müsste ...

So können wir im 1. Schritt am besten mit den Sätzen arbeiten.

Hinweis: Am Desktop kannst du in das graue Feld tippen. Mobile brauchst du Stift und Papier.

A large, empty light gray rectangular area intended for writing the 'Ich-Muss-Sätze'.

1. SCHRITT: KEHRE DEN GEDANKEN UM

Stimmt das wirklich, dass du ihn loslassen *musst*?

Lass uns das im ersten Schritt gemeinsam untersuchen.

„Ich muss ihn endlich loslassen.“

„Ich muss“ bedeutet: „Es ist gegen meinen Willen“.

Gegen unseren Willen zu handeln, ist meistens nicht von Erfolg gekrönt.

Kehre „Ich muss ihn endlich loslassen“ um zu:

- Ich muss ihn nicht endlich loslassen.
- Ich will ihn endlich loslassen.
- Ich darf ihn endlich loslassen.

Spürst du den Unterschied? Spürst du, wie der Druck rausgeht?

Du kannst dir nichts vormachen. Wenn du nicht loslassen willst und dir sagst, dass du es tun musst, ist der Widerspruch zu groß.



"Es geht mir jetzt fantastisch. Volle Lebensenergie!!!! Und ich habe die Liebe meines Lebens gefunden. In Bezug auf den Mann, habe ich keinerlei Druck mehr in mir. Ich kann es einfach lassen, wie es ist. Ich bin bei mir und darf das auch in einer Beziehung sein. Ich bin total entspannt, im Vertrauen und in der Leichtigkeit!!!!"

Claudia

nach dem Coaching Programm

1. SCHRITT: KEHRE DEN GEDANKEN UM

Stellst du bei „Ich will ihn endlich loslassen“ fest:

„Nein, das will ich gar nicht“?

Super, dann bist du ehrlich zu dir selbst. Wenn du ehrlich zu dir selbst bist, **nimmst du dich so an wie du bist**. Und das ist die **Voraussetzung** für Veränderung – nicht nur beim Loslassen.

Bei der Umkehrung „Ich darf ihn endlich loslassen“ erlaubst du dir, es zu tun, **wenn du soweit bist**. Hier geht noch mehr Druck raus. Das ist ganz anders als „Ich muss ihn endlich loslassen“.

Wie fühlt es sich für dich an? Spürst du **weniger emotionalen Stress**?
Verändern sich deine Gefühle?

Super, dann kehre nun alle **deine "Ich-Muss-Sätze"** so um und gehe dann zum 2. Schritt.



"Ich war in völliger Aufruhr, 100% im Überlebensmodus, alles drehte sich um den Mann. Ich habe über das Wochenende gelernt, wie ich es schaffe, positive Emotionen in mir zu erwecken. Und ich habe erlebt, dass ich das gut hinbekomme. Jetzt bin ich ruhiger, mehr bei mir, habe die erste Nacht wieder geschlafen und auch mal wieder was essen können."

Angela

nach einem Wochenendseminar

KEHRE DEINE "ICH-MUSS-SÄTZE" UM

Kehre jetzt deine "**Ich-Muss-Sätze**" um, so wie du es im 1. Schritt gelernt hast.



ZUSATZTIPP

Halte bei den Umkehrungen diese Reihenfolge ein:

- Ich muss nicht ...
- Ich will ...
- Ich darf ...

So entfalten die Umkehrungen ihr volle Wirkung. Du spürst weniger Druck und der emotionale Stress lässt nach.

Hinweis: Am Desktop kannst du in das graue Feld tippen. Mobile brauchst du Stift und Papier.

A large, empty light gray rectangular area intended for writing down the user's 'I must' statements and their corresponding rephrased versions.

2. SCHRITT: RICHTE DICH NEU AUS

Sage dir: „Ich darf ihn endlich loslassen und ich öffne mich für neue Erfahrungen.“

Mit dem Satz „**Ich öffne mich für neue Erfahrungen**“ richtest du dich neu aus.

Stelle dir diese Fragen:

- Was sind meine neuen Erfahrungen?
- Was passiert, wenn ich die mache?
- Wen treffe ich da? Bin ich allein? Ist da ein Mann?
- Wie fühle ich mich?

Die Fragen bewirken, dass du **nicht mehr so stark mit dem aktuellen Mann beschäftigt** bist. Du beginnst so, ihn loszulassen.

Male dir deine neuen Erfahrungen immer mehr aus. Lass deiner Fantasie und Kreativität freien Lauf. Stelle dir **dein perfektes Liebesleben** vor.



“Liebe Jivana, ich möchte mich sehr bei dir bedanken, für deine großartige Arbeit. Du hast mir nochmal gezeigt, wie wichtig es in der Beziehung ist, auf seine alten Dämonen zu schauen und immer mehr in die Selbstliebe zu kommen. Erst dann kann man auch die Liebe in der Beziehung wahrnehmen und annehmen.”

Christina

nach einer Einzelsitzung

3. SCHRITT: GEH NACH INNEN

Jetzt wird es Zeit, nach innen zu gehen. Das, was du dir vorstellst, findest du nicht im Außen – **du findest es in dir.**

Wenn du **im Außen** suchst, z.B. auf einer Dating Plattform, bist du mit sehr vielen Eindrücken beschäftigt. Du **lenkst dich so von dir selbst ab.**

- Entspricht der Mann meiner Vorstellung?
- Will ich ihn treffen?
- Will er mich treffen?
- Der wohnt 500 km weit weg. Will ich das?
- usw.

Lauter Fragen, mit denen es dir schwerer fällt, bei dir zu bleiben.

Nimm dir Zeit, erstmal **in DIR deine perfekte Liebesbeziehung** durchzuspielen. Das ist leichter, als wenn da ein realer Kontakt mit einem Mann ist. **Du findest so leichter heraus, was DU willst.**



"Vor dem Coaching war ich in keiner guten Energie. Ich war mit meiner Aufmerksamkeit nur bei ihm. Ich habe erkannt, dass ich auf leichte Art immer zurück in meine Energie kommen und dafür sorgen kann, dort zu bleiben. Ich fühle mich jetzt mit mir verbunden und bei mir."

Anja

nach dem Coaching Programm

3. SCHRITT: GEH NACH INNEN

Je klarer du weißt, was du willst, je mehr **du bei dir bleiben kannst**, umso schneller wirst du einen Mann anziehen, der wirklich zu dir passt.

Sei es dir wert und schenke dir diese Zeit für dich. **So stärkst du deine Selbstliebe.**

Sage dir:

Ich verwandle die Welt um mich herum, indem ich mich selbst verwandle.

Das ist ein sehr **kraftvoller Satz**. Wiederhole ihn immer wieder.

Er hilft dir, bei dir zu bleiben.

Auch, wenn er sich plötzlich meldet ...



"Das Coaching hat mir geholfen, zu mir selbst zu finden. Es hat mir meine Werte gezeigt und dass ich gut so bin, wie ich bin. Und es hat mir gezeigt, wie das ist, die Liebe zu mir selbst zu spüren. Wenn man das einmal gespürt hat, weiß man erst, wie schön das sein kann."

Heike

[nach dem Coaching Programm](#)

WIE DU BEI DIR BLEIBST, WENN ER SICH PLÖTZLICH MELDET

Kennst du das? Er meldet sich plötzlich wieder und will dich treffen.

Dein **Herz pocht** und **1000 Gedanken** rasen dir durch den Kopf. Du schwankst zwischen Freude und der **Hoffnung** „Er will mich“ und der **Angst**, dass es nicht so ist. In solchen Momenten **gehe so vor**:

1

NIMM DIR ZEIT

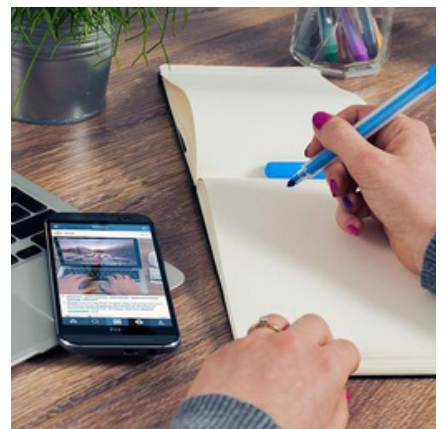
Schreibe ihm nicht sofort zurück. Nimm dir Zeit wahrzunehmen, was mit dir geschieht. **Lege das Handy weg**. Setze dich auf einen Stuhl oder lehne dich an eine Wand. **So gibst du dir Halt**. Lasse die Augen dabei offen.



2

SCHREIBE ES AUF

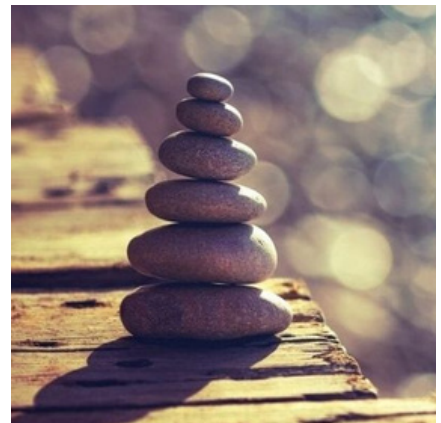
Beginne so: [Name des Mannes] hat sich bei mir gemeldet und **ich nehme wahr**, dass ... meine Knie zittern, ich unsicher bin, etc. Schreibe, **bis alles raus ist**. Schließe dann deine Augen und spüre einen Moment nach.



3

SETZE DICH NICHT UNTER DRUCK

Nur weil er dir schreibt, **musst du nicht antworten**. Schau, wonach dir ist. Wenn du antworten willst, dann tue das und wenn nicht, lasse es. **Du bestimmst**, was als Nächstes geschieht. **Nicht er!**



WAS SELBSTLIEBE IST

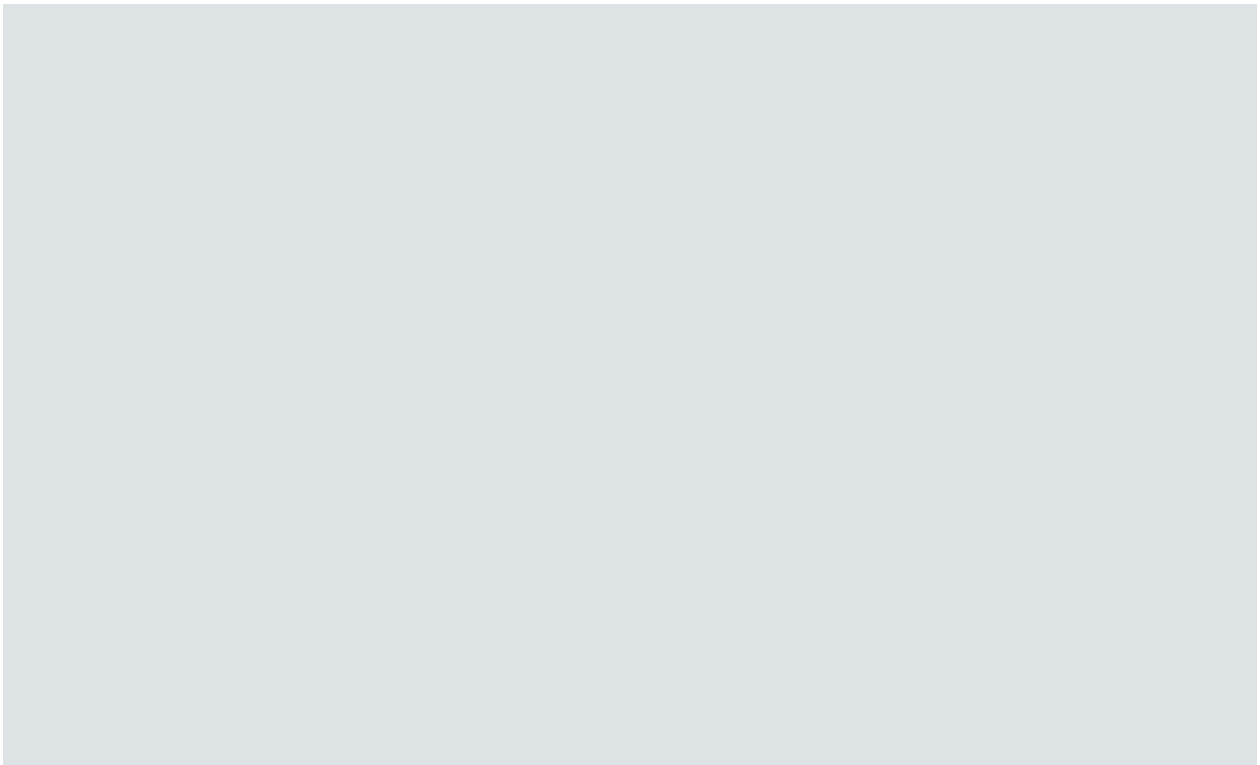
Ich verspreche dir, wenn du diese **3 Tipps** von mir umsetzt, wirst du **viel mehr bei dir bleiben** können, wenn er sich plötzlich meldet.

Das ist es, was du dir wünschst, wenn du im **Kontakt mit einem Mann** bist, für den du empfindest und zugleich weißt, dass er **dir nicht guttut**.

Bei dir bleiben zu können ist ein **Ergebnis von Selbstliebe**. Und Selbstliebe ist, **dich dir selbst zuwenden**.

Durch die **3 Schritte** in meiner Anleitung und meine **3 Tipps** passiert genau das: **Du wendest du dich dir selbst zu**.

Deine Notizen:



WIE ES JETZT WEITERGEHT

Ich freue mich, wenn dir meine **Anleitung** und meine **3 Tipps** helfen, **liebevoller mit dir zu sein**. So ist es viel **leichter**, einen **Mann loszulassen**.

Möchtest du gerne **die nächsten Schritte** gehen?

Dann melde dich bei mir zu einem **unverbindlichen Erstgespräch**.

In diesem **kostenfreien Gespräch** schauen wir uns gemeinsam deine aktuelle Situation ganz genau an. Wir finden heraus, wie ich dir **am besten und schnellsten helfen** kann, einen **Mann loszulassen**. So kannst du dir deinen Wunsch erfüllen, **emotional frei** zu sein.

ZUM BERATUNGSGESPRÄCH

Herzlich

Deine Jivana

ZUSAMMENFASSUNG

- Im **1. Schritt** hast du gelernt, wie du stressige Gedanken über das Loslassen umkehrst und dadurch **nicht mehr so unter Druck** stehst.
- Im **2. Schritt** hast du dich neu ausgerichtet und dir deine perfekte Liebesbeziehung vorgestellt. Das hilft dir, dich **weniger mit dem Mann zu beschäftigen**, an dem du festhältst.
- Im **3. Schritt** hast du dich dir zugewendet und dir Zeit für dich genommen. Das hilft dir, deine **Selbstliebe zu stärken**.
- Mit meinem **1. Tipp** nimmst du dir Zeit, wenn er sich plötzlich meldet. So hast du Gelegenheit, **dich zu beruhigen**.
- Mein **2. Tipp** hilft dir, **mit dir in Kontakt** zu kommen, indem du aufschreibst, was du durch seine Nachricht erlebst.
- Durch meinen **3. Tipp** erlaubst du dir, zu tun, wonach dir ist. So setzt du dich nicht unter Druck, auf ihn reagieren zu müssen und der **emotionale Stress wird weniger**.



EINEN MANN LOSLASSEN

Veröffentlichung: Juni 2022, 3. Auflage

Autorin: Jivana Lohr

E-Mail: info@jivanalohr.com

Website: www.jivanalohr.com

Bildnachweis: www.pixabay.de, S. 4,5,13

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autorin geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernimmt die Autorin keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, kann die Autorin nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

