



TRENNUNGSSCHMERZ

12 erfolgsgekrönte Transformations
Strategien zu **Deinem Glück**

Raissa Steinke

**Diese 12
erfolgsgekrönten
Transformations-Strategien
helfen Dir blitzschnell
Deinen Trennungsschmerz in
Dein Glück umzuwandeln**

Raissa Steinke

12 erfolgsgekrönte Transformations-Strategien für Dein Glück

1. Verantwortung:	6
2. Abhängigkeit:	7
3. Vergangenheit:	8
4. Verurteilung:	9
5. Gefühle und Emotionen:	10
6. Hass:	11
7. Verslossenheit:	11
8. Einsamkeit:	12
9. Überzeugungen:	13
10. Empathie:	14
11. Deine Art zu Denken:	15
12. Deine Gedanken:	17

*Hilf **DEINEM GLÜCK** zielsicher auf die Sprünge*

- Um tagein tagaus glücklich zu sein, bekommst Du **konkrete Handlungsanleitungen für Deine Glücks-Transformationen**, die Du sofort in Dein glückliches Leben spielerisch integrieren kannst.
- Durch diese außergewöhnlichen Transformations-Strategien lernst Du ab sofort Deine Trennung nicht als Verlust, sondern als Bereicherung Deines Lebens und als eine **Möglichkeit Dich zur Glücks-Person zu ändern**, zu sehen.
- Durch die erfolgsgekrönten Transformationen gewinnst Du **in kurzer Zeit dominierende Sicherheit**, die Dein glückliches Leben mit Bravour schon ab morgen steuert.
- Wenn Du diese Transformations-Techniken eins zu eins umsetzt, tappst Du nie wieder in die Trennungsschmerz-Falle.
- **Dein Glück** wird schon heute wieder keimen, wachsen, reifen und Dich mit einem unsichtbaren Magnetfeld umgeben, dem nur sehr wenige Menschen widerstehen können.

Eine Trennung wird zumeist als Unglück gesehen, es kann aber ganz einfach sein, eine Transformation **vom Unglück ins Glück** zu erreichen. Mit ein paar Tipps findest Du die richtige Einstellung, mit der die Transformation für Deine Zukunft **"Glücklich Auch Nach Der Trennung"** möglich wird.

Um **Dein Glück** wieder finden zu können, musst Du Dein Bewusstsein positiv transformieren, damit Du wieder richtig fröhlich sein kannst. Es kommt immer auf die Sichtweise der Betrachtung an. Eine Transformation ist nicht so schwierig, wie Du es Dir vielleicht vorstellst. Du kannst sofort damit beginnen, ganz ohne langwierige persönliche oder spirituelle Entwicklungen Deiner Persönlichkeit. Wünschst Du Dir die Transformation von ganzem Herzen? Dann kannst Du jetzt sofort damit beginnen.

Deine Wirklichkeit beginnt jetzt, nicht morgen, gestern oder nach einem bestimmten Ereignis in der nächsten Woche. Du musst bereit sein, dass Du nun die Veränderung

suchst, damit Deine Wünsche mit Deiner Kraft in Erfüllung gehen können. Helden, die Du kennst und bewunderst, wurden nicht als Helden geboren, sie haben sich selber dazu gemacht. Mit ihrer eigenen Kraft und ihrem Bewusstsein, konnten sie von innen heraus zu dem wachsen was Du bewunderst. Dieses Bewusstsein, dass Du mit Deiner eigenen Kraft alles erreichen kannst, wird Dich dazu bringen, **dass Du Deinen Trennungsschmerz in Glück transformieren kannst**. Das Glück wird von innen heraus in Dir wachsen.

Hast Du genug Entschlossenheit für eine Transformation? Dann ist nun der Moment gekommen, in dem Dir Dein tiefes Bewusstsein die Möglichkeit gibt, dass aus Deinem Trennungsschmerz nun **Dein Glück** wachsen kann. Denke Dir einfach nur:

“Ich bin bereit!”

Der magische Satz klingt nicht nur ausgesprochen attraktiv, er unterstützt auch Deine Kraft für Deine Transformation. **Die gesprochenen Worte haben eine Kraft, auf die Du Deine Entschlossenheit konzentrieren solltest**. So kannst Du für Dich das Unmögliche in das Mögliche transformieren. Mache Dir diesen Satz zu Deinem neuen Motto.

12 erfolgsgekrönte Transformations-Strategien für DEIN GLÜCK

1. Verantwortung

Niemand kann Dir Deine Verantwortung abnehmen. Du musst sie mit Liebe und Respekt übernehmen.



Böse Worte oder wütende Gedanken machen keinen Sinn. Bei der Transformation musst Du nach vorne schauen und den Trennungsschmerz vergessen. Denke positiv an die Vergangenheit, **sehe die Trennung aber auch als Chance für einen Neubeginn.** Nach der Transformation von Deinem Trennungsschmerz kann es nur noch besser

werden. Du stellst Dir einfach eine harmonische und erregende neue Beziehung vor, die noch schöner sein wird, als Deine alte Beziehung. Das neue Glück hat allerdings noch kein Gesicht, weil Du die Hauptperson Deiner neuen Beziehung noch nicht kennengelernt hast. Gehe neugierig durch die Straßen und überlege Dir, wie Deine neue Zukunft aussehen könnte und was Du Dir am meisten wünschst. **Visualisiere Deine Wünsche, in dem Dein Glück an erster Stelle steht.** Du benötigst diese Visualisierungen für Deine geplante Transformation.

2. Abhängigkeit

Bist Du während Deiner Beziehung in eine finanzielle oder emotionale Abhängigkeit verfallen? Du musst dann ganz schnell wieder zu Dir finden. Den Trennungsschmerz wirst Du bei Deinem Schritt zurück in die Selbstständigkeit nicht verspüren, weil Du Dich ganz neu erfinden kannst. Bei einer Abhängigkeit besteht immer ein Missbrauch, der Dir wahrscheinlich in den letzten Wochen und Monaten Deiner Beziehung vor der Trennung die Kraft geraubt hat. Diese Kraft kannst Du wieder finden, wenn Dir die Transformation vom Trennungsschmerz gelingt. Du hast sogar die Möglichkeit, viel stärker zu werden, als Du jemals warst. **Dein Kompass hilft Dir dabei.**



Deine frühere Beziehung soll wie Ballast von Dir abfallen, damit Du Dich nun endlich wieder frei bewegen, und die Dinge unternehmen kannst, die Dich wirklich interessieren.

GANDT – Glücklich Auch Nach Der Trennung

<https://raissasteinke.coach/>

Eine Abhängigkeit kann lähmend wirken, umso aktiver kannst Du nun sein, wenn Du die Fesseln der Abhängigkeit endlich hinter Dir gelassen hast. **Schau nicht mehr nach hinten, sondern mache Pläne, wie Du Deine neu gewonnene Freiheit in Zukunft gestalten möchtest und kannst.** Untersuche die verschiedenen Aspekte Deines Lebens und **komme so Deinen eigenen Zielen, Bedürfnissen, Werten und Stärken.**



3. Vergangenheit

Die Vergangenheit ist vergangen. Sie gehört zu Deiner Lebensgeschichte, wird sich aber nicht mehr so wiederholen, wie Du sie erlebt hast. Sieh es positiv, da mit der Vergangenheit auch Dein Trennungsschmerz schwindet. Schau in das JETZT und in die Zukunft. Du lebst JETZT und solltest Dich auch so verhalten. Es nützt nichts, wenn Du der Vergangenheit nachtrauerst und Dir immer wieder überlegst, was Du hättest besser machen können. Die Vergangenheit ist vergangen und das ist gut so. Im JETZT und in der Zukunft kann es für Dich nur noch besser werden, wenn Du Dich nicht von Deinem Trennungsschmerz lähmen lässt. Dein Trennungsschmerz zeigt Dir, dass nun durch die Transformation **Dein Glück** in Deinen Händen liegt. Beginne daher mit den

GANDT – Glücklich Auch Nach Der Trennung

<https://raissasteinke.coach/>

ersten Schritten heraus aus der Vergangenheit, direkt in eine positive Zukunft. Dich kann niemand mehr aufhalten, wenn Du Dir selber sicher bist, dass Deine Zeit der Transformation begonnen hat und **Dein Glück** vor Dir liegt.

4. Verurteilung

Deinen Weg in eine glückliche Zukunft, den Du auch mit einer Reise vergleichen kannst, solltest Du keinesfalls negativ sehen oder verurteilen, bevor Du nicht erfahren hast, was Dich alles erwartet. Versuche dem Schmerz in der Vergangenheit zu verzeihen, damit Dir der Weg in die Zukunft offen ist. Du darfst Dich nicht selber blockieren, weil Du Dir ansonsten die Chance auf die Transformation von Deinem Trennungsschmerz nimmst. Ein wenig Skepsis ist erlaubt, wenn Du noch nicht weißt, wohin Dich Deine Reise führen wird. **Anstelle einer Verurteilung sollte aber die Vorfriede treten**, weil Du **in DEINE Visualisierungen DEINE Wünsche und Bedürfnisse eingefügt** hast, die sich in Zukunft erfüllen sollen. Um erreichen zu können, wovon Du träumst, musst Du genau wissen, was Du Dir überhaupt wünschst. Es ist daher von entscheidender Wichtigkeit, dass Du nicht an die negative Vergangenheit denkst, sondern an eine positive Zukunft.



5. Gefühle und Emotionen

Spürst Du, was Du fühlst und welche Emotionen Du hast? Horche tief in Dich hinein und überzeuge Dich davon, dass es wirklich Deine Empfindungen sind. Empfinde Liebe und Dankbarkeit, wenn Du wieder frei Deine eigenen Gefühle ganz bewusst empfinden kannst. **Nehme Deine Emotionen als Wegweiser zu Deinem Glück.** Sie können Dich bei der Transformation von Deinem Trennungsschmerz eine hilfreiche Unterstützung bieten. Mit der richtigen Einstellung musst Du das Glück nicht suchen, es wird Dir von ganz alleine begegnen. Wichtig ist, dass Du mit Dir selber im Reinen bist. Du musst Dich spüren und mit Deinen Gefühlen und Emotionen eins sein. Genieße Deine Gefühle, damit Du Dich selber spüren kannst.



Du bist da und Du lebst im JETZT, genauso, wie Du aktuell Deine Gefühle und Emotionen spürst und wahrnimmst.

6. Hass

Hass solltest Du nicht empfinden, da er sehr lang andauernd ist, Ablehnung bedeutet und dem Objekt, dem gegenüber Du Hass empfindest, die Feindseligkeit spiegelt.

Betrachte die Gesetze des Universums und Du wirst erkennen, dass vom Standpunkt dieser Gesetze aus keine Trennung zwischen der Person Deines Hasses und Dir möglich ist. Das bedeutet aber auch, dass Du Dir selber schaden wirst, wenn Du andere Menschen hasst oder Ihnen schaden willst. Umgekehrt ergibt sich auch, dass Du keinem anderen Menschen helfen kannst, ohne Dir selber zu helfen. Du solltest daher

den Hass aus Deinem Leben verbannen und Hilfe und Liebe für andere Menschen anbieten und empfinden. So viel Glück, wie Du anderen Menschen bringst, wirst Du selber erfahren. Die Transformation von Deinem Trennungsschmerz wirkt sich dann nicht nur auf Dein Leben positiv aus, sondern beglückt auf die Menschen in Deinem Umfeld. Hass macht Dich selber hässlich und dann wirkst Du auf andere Menschen keinesfalls attraktiv und freundlich.

7. Verslossenheit

Fällt es Dir nicht so leicht, neue Kontakte zu knüpfen, weil Du verschlossen und schüchtern bist? Dann mache Dir keine Gedanken. Schüchtern- und Verslossenheit lassen sich überwinden. Du wirst es schaffen, stark und mit Selbstbewusstsein durchs Leben zu gehen. Es wird Dir dann leicht fallen, nette und neue Kontakte knüpfen zu können. Du brauchst Dich nach der Transformation von Deinem Trennungsschmerz vor nichts zu fürchten. Mit Deinem neuen Selbstbewusstsein strahlst Du regelrecht und erscheinst anderen Menschen stark und interessant. Du wirst **Dein Glück** finden, wenn Du so bist, wie Du immer sein wolltest. Es ist gar nicht schwer, einen neuen Weg gehen zu können, wenn Du ihn Dir im Vorfeld schon visualisiert hast. Zeichne Dir Deinen eigenen Weg in ein glückliches Leben und folge Deinem Pfad, den Du selber ausgewählt hast. **Die Kraft, durch Transformation von Deinem Trennungsschmerz ins**

Glück zu gelangen, steckt in Dir. Du musst die Kraft nur lenken und gezielt nutzen, die von Dir ausgeht. Beginne daher gleich mit der Transformation von Deinem Trennungsschmerz, damit Du **Dein neues Glück** noch schneller finden kannst. Du solltest keinen Tag verlieren.

8. Einsamkeit

Einsamkeit empfindest Du, wenn Du, freiwillig oder unfreiwillig, von anderen Menschen getrennt bist und abgeschieden für Dich alleine lebst. Das Gefühl, von anderen isoliert zu sein, empfindet jeder Mensch mehr oder weniger oft, laut dem Psychologen John Cacioppo. Du wirst diese Empfindung auch kennen.

Die Einsamkeit ist nicht nur für Dich ein Zeichen, dass es Zeit wird, den Anschluss zu anderen Menschen oder Freunden zu suchen. Du kannst zwar nicht bewusst auf die Suche nach einer neuen Beziehung gehen, **aber Du kannst bereit dazu sein.**



Gehe aus, gehe unter Menschen und erfreue Dich an den Kleinigkeiten, die Du dabei erlebst. So wirst Du dann auch nicht enttäuscht sein, wenn keine spektakulären Dinge passieren, sondern einfach nur glückliche Momente für Dich die Abwechslung im Alltag

darstellen. Ohne eine Erwartungshaltung kommst Du viel schneller aus Deiner Einsamkeit heraus, als Du es für möglich hältst. Du wirst dann auch viel schneller neue Kontakte knüpfen und eine Beziehung aufbauen können. Vergiss spätestens dann Deinen Trennungsschmerz und denken nie wieder über die unangenehmen und schmerzhaften Zeiten der Vergangenheit nach. Sei lieber froh und dankbar, dass der Schmerz Dir die Transformation zum Glück ermöglicht hat.

9. Überzeugungen

Besitzt Du viele Überzeugungen? Dann sei vorsichtig, laut Friedrich Nietzsche sind: "Überzeugungen gefährlichere Feinde der Wahrheit als Lügen"



Du solltest Dich daher nicht zu sehr in Deine eigenen Überzeugungen verstricken, sondern auch ein offenes Ohr für andere haben. Zu viele Überzeugungen können Dich

einengen wie ein Korsett. Sie lassen keine Freiheiten zu und engen Dich sogar bei allen alltäglichen Handlungen ein.

Stehe der Welt daher lieber offen gegenüber und ersetze Überzeugungen mit Erfahrungen, wenn Du durch die Transformation von Deinem Trennungsschmerz das Glück neu erleben möchtest. Du solltest es Dir nicht zu schwer machen, sondern einfach nur an Deinen Wünschen und Erwartungen festhalten. Du wirst dann erleben, dass Du Deinem Ziel entweder stetig oder ganz schnell näherkommen wirst. Auf der Zielgeraden darfst Du Dich dann aber nicht von Deinen neuen Lebenseinstellungen, die sich durch die Transformation von Deinem Trennungsschmerz ergeben haben, abwenden. Du würdest Dich dann selber verraten und Dich dem Glück entgegenstellen, bevor Du es überhaupt hast fassen können. Werde daher nicht ungeduldig und halte Dich von Überzeugungen fern.

10. Empathie

Hast Du das Empfinden, beziehungsunfähig zu sein, weil Dir Empathie fehlt? Dann solltest Du etwas ändern. Empathie empfinden zu können ist nicht schwer. Bringe Verständnis für die Menschen in Deinem Umfeld auf und Du hast wieder einen Schritt in die richtige Richtung unternommen. Eine glückliche Beziehung erreichen zu können ist gar nicht schwer, wenn Du Interesse an Deinen Mitmenschen hast und mit Ihnen lachen kannst. Empathie bezieht sich nicht immer nur auf traurige, traumatische oder schmerzhaftes Erlebnisse.

Empathie kannst Du auch bei sehr positiven Gefühlen empfinden. Du musst einfach lernen, **Dich in andere Menschen hineinversetzen** zu können, damit Du ihre Gefühle und Gedanken verstehen und mitempfinden kannst. Mehr Achtung und Respekt kannst Du den Menschen in Deinem Umfeld kaum entgegenbringen, als durch ehrliche und echte Empathie. Du wirst dann auch in einer Beziehung niemals kalt und unnahbar erscheinen, wenn Du empathisch bist. Nur so kannst **Du Dein Glück** vollkommen

erkennen und genießen, das sich ergibt, wenn Dir die Transformation von Deinem Trennungsschmerz gelingt und Du eine neue, glückliche Beziehung findest.

11. Deine Art zu Denken

Du denkst immer, bewusst oder unbewusst. Wie und was Du denkst, kannst Du aber selber bestimmen. Richte Dein Denken neu aus, damit Du und Andere in einem ganz anderen Licht erscheinen. **Dein Denken im JETZT muss sich von Deinem Denken in der Vergangenheit gravierend unterscheiden.** Nur so kannst Du etwas zum Positiven verändern. Bleibt Dein Denken gleich, kannst Du Dein Leben und Dein Miteinander mit anderen nicht verändern. Wahrscheinlich, wenn die erwünschte Transformation von Deinem Trennungsschmerz in Dein neues Glück bereits funktioniert hat, denkst Du nun sowieso schon anders als früher. Es ist daher immer **wichtig, dass Du Dein Denken bewusst überprüfst.**



Nur so kannst Du erkennen, wie nah Du Deiner zukünftigen, glücklichen Zeit schon gekommen bist. Du spürst dann auch Deine eigenen Veränderungen, die Du mit Deiner inneren Kraft bewirken wolltest. Dein Selbstbewusstsein steigt noch mehr, wenn Dir

durch die Überprüfung Deines Denkens ersichtlich wird, wie erfolgreich Deine Transformationen bisher waren. **Der Anreiz, den eingeschlagenen Weg bis zum Ende zu gehen, steigt dann ebenfalls.** Du musst keine Kraft mehr aufwenden, um Dein Ziel erreichen zu können, Du läufst buchstäblich gestärkt ins Ziel, weil Du weißt, dass Deine bisherigen Mühen garantiert mit Erfolg gekrönt werden.

12. Deine Gedanken

Wie Du bei Transformationen über Deine Gedanken Deinen Weg so steuern kannst, dass Du Dein eigenes Schicksal änderst, hängt auch von Deinen Gewohnheiten ab. Du musst selber verstehen, **wie mächtig Du mit Deinen Gedanken bist**, die irgendwann **zu Worten werden**. Damit hört Deine Macht nicht auf. **Dein Handeln wird von Deinen Worten gelenkt**, worauf dann **aus Deinen Handlungen Deine Gewohnheiten** werden. **Deinen Charakter prägst Du mit Deinen Gewohnheiten** und **Dein Charakter wird am Ende Dein Schicksal**.

Die Verkettungen Deiner eigenen Macht, die mit Deinen Gedanken beginnt, solltest Du daher nicht unterschätzen. Achte auf ALLES, was Du denkst, in Worte fasst und unternimmst. So kannst Du die Transformation von Deinem Trennungsschmerz in **Dein Glück** ganz bewusst lenken und führen. Die Sicherheit, dass glücklichere Zeiten am Ende auf Dich warten, begleitet Dich dann von Anfang an und gibt Dir die Kraft, die Du benötigst. Diese Kraft kommt aus Deinem Inneren, weil Du die innere Sicherheit aus der Erkenntnis gewinnst, wie kraftvoll Deine Gedanken sein können. Niemand kann **Dein Glück** mehr aufhalten, wenn Deine Transformation von Deinem Trennungsschmerz für Dich begonnen hat. Du führst diese für Dich in Gedanken ganz alleine durch und kannst von niemandem mehr gestoppt werden.

Glücklich Auch Nach Der Trennung steht DIR jetzt zu!

Du musst nur mit dem ersten Schritt beginnen, dann ergibt sich alles andere fast von alleine. Transformationen sind keine Zauberei, sondern eine Selbsthilfe, die Du

problemlos selber für Dich wählen kannst. Fang heute an und nimm **Dein Glück** selbst in die Hand.

**Glück ist ein Zufall,
der auf Bereitschaft stößt.**

Hilf Deinem Glück zielsicher auf die Sprünge.



Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine
Worte

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Deine
Handlungen

Achte auf Deine
Handlungen,
denn sie werden Deine
Gewohnheiten

Achte auf Deine
Gewohnheiten,
denn sie werden Dein
Charakter

Achte auf Deinen
Charakter,
denn er wird Dein Schicksal

(aus dem Talmud).