

Gabriele Scheuss heilt gebrochene Herzen

Hilfe bei Liebeskummer

Eine Trennung tut weh – egal, ob mit 20 oder mit 80 Jahren. Gabriele Scheuss zeigt ihren Klienten, wie sie wieder neuen Mut schöpfen

Geht eine Beziehung kaputt, bricht für viele Menschen eine Welt zusammen. Es tut höllisch weh, wenn man für den einst so geliebten Partner nicht mehr der wichtigste Vertraute ist. Mit ihren Erste-Hilfe-Tipps und ganz individueller Beratung zeigt Coach Gabriele Scheuss Betroffenen, wie sie die Enttäuschung gut verarbeiten und besser hinter sich lassen können.

Zunächst mal weinen und erzählen lassen

Wer sich zum ersten Mal bei Gabriele Scheuss meldet, ist oft tief verzweifelt, weint viel und muss erst mal aufgefangen werden. „Das geht nur im persönlichen Gespräch“, weiß die Expertin. „Nur wenn wir einander ins Gesicht blicken und ich an Mimik und Gestik meines Gegenübers erkennen kann, was er oder sie gerade braucht, können wir uns aufeinander einstellen.“ Sonst übersieht man leicht wichtige Signale, etwa für eine Depression.

Als Coach hat Gabriele Scheuss – anders als Freunde und Familie der Betroffenen – einen unverstellten Blick auf die Lage und begleitet ihre Klienten von A nach B. „Der Schlüssel für die Lösung ist in jedem von uns schon angelegt, doch wir selbst können das nur schwer erkennen“, erklärt sie. So sind die wichtigsten Fragen, die man sich bei Liebeskummer stellen muss, immer: Wer bin ich?



Gabriele Scheuss nimmt sich viel Zeit für ihre Klienten: „Jeder hat sein eigenes Tempo“

Was brauche ich? In den Antworten steckt meist schon ein Hinweis darauf, warum es in der Beziehung nicht mehr geklappt hat oder auch, warum tiefe Gefühle für jemanden gar nicht erst erwidert werden.

Spurensuche und neues Selbstvertrauen

Diese Antworten hilft die Beraterin durch geschicktes Nachfragen zu ergründen und freizulegen. „Vielen mangelt es massiv an Selbstwertschätzung, da verliert man sich leicht in negativen Denkmustern.“ Vor allem, wenn man plötzlich vor vollendete Tatsachen gestellt wird: „Der, der sich trennt, hat den Schritt schon innerlich vollzogen. Der Verlassene steht ganz am Anfang.“

Akut hilft am besten: Weinen! „Weinen

Sie sich aus, schütten Sie guten Freunden Ihr Herz aus. Räumen Sie Fotos und Erinnerungen weg und brechen Sie den Kontakt zum Ex ab“, rät Scheuss. Denn sonst bricht der Schmerz nur immer wieder von Neuem aus.

Zuversichtlicher in die Zukunft gehen

Sehr viele Menschen definieren sich nur darüber, ob sie einen Partner haben. „Da wird in jungen Jahren oft nicht genau ge-

schaht, ob man wirklich gut zusammen passt“, weiß Gabriele Scheuss. „Endet die Beziehung dann mit 50 oder 60 Jahren, hadern vor allem Frauen mit sich selbst und beklagen, die besten Jahre ihres Lebens vergeudet zu haben.“ Dabei weiß man in dem Moment doch gar nicht, ob das Beste noch kommt! Bleibt man an diesem Punkt stehen, verliert man erst recht wertvolle Zeit. Selbst wenn es mit diesem Partner nicht (mehr) gut geklappt hat, ist man doch liebenswert und wertvoll. „Nimmt man sich selbst an, wirkt man anziehender und attraktiver auf andere.“ Liebeskummer lehrt uns, nächstes Mal besser hinzuschauen und nicht alles hinzunehmen, nur weil man Angst vor dem Alleinsein hat. „Wer sich von den Schatten der letzten Beziehung gründlich befreit, geht zuversichtlicher in die Zukunft.“

Neuer Mut und frischer Tatendrang: Je früher und intensiver wir die Trauer zulassen, desto besser verwinden wir den Liebeskummer



INFO

Die Sitzungen bei Gabriele Scheuss werden stundenweise abgerechnet, können aber – anders als bei klassischen Therapie-Sitzungen – auch spontan drei oder fünf Stunden dauern. Ihre älteste Klientin (84) besucht sie sogar zu Hause. Wie viele Gespräche es braucht, ist extrem verschieden. Kontakt unter: lebenscoaching-frankfurt.de, Tel.: 0 69/67 72 51 48. Wo liebe Freunde bei Herzschmerz allein nicht mehr weiterhelfen, bietet das Coaching das entscheidende Puzzlestück, um die Kraftreserven wieder anzuzapfen.

Fotos: stock.adobe.com, Privat