



EINFACH LOSLASSEN MIT 3 FRAGEN DER „KOSTEN-NUTZEN-VERGLEICH“

Hinweis:

Versuche am besten dein Problem so zu behandeln, als wäre es das Problem eines Freundes oder einer Freundin. Wenn wir selbst betroffen sind, fällt es uns schwer, objektiv zu sein.

_____s Problem:	Beispiel:
	Heike hält an ihrem Ex-Partner fest, der sie wegen einer anderen verlassen hat.

1) Was nützt es, daran festzuhalten?

	<ul style="list-style-type: none">✓ eine (wenn auch geringe) Chance, dass sie ihn wieder bekommen kann✓ sie muss sich (noch) nicht mit dem Gedanken befassen, diesen Menschen loszulassen
--	--

2) Was kostet es, daran festzuhalten?

	<ul style="list-style-type: none">x Leid und Schmerzen, jedes Mal, wenn sie an ihn denktx keine Offenheit für eine neue Beziehung, für ein neues Glückx sie kann selbst die schönen Momente in ihrer jetzigen Situation nicht richtig genießenx er findet sie noch weniger attraktiv, wenn sie ihm hinterherläuft
--	--

3) Lohnt es sich auf Dauer an dieser Sache festzuhalten?

Beurteile die Punkte, die du aufgeschrieben hast, auf lange Sicht:

	<ul style="list-style-type: none">✓ Will sie auch dauerhaft gerne mit dieser bittersüßen unerfüllten Hoffnung leben?✓ Will sie das Loslassen dauerhaft vor sich herschieben?x Je länger sie festhält, desto mehr Leid und Schmerz wird sie erfahren.x Je länger sie festhält, desto weniger Chancen wird sie für eine neue Beziehung und ein neues Glück haben.x Je länger sie festhält, desto weniger schöne Momente werden ihr in ihrem Leben zum Genießen bleiben.x Je länger sie festhält, desto weniger attraktiv werden sie ihr in Ex und andere finden.
--	---

Ziehe eine Bilanz

Unterm Strich lohnt es sich nicht länger festzuhalten, weil ...

--