Phasen Navigator: Schnell durch die Phasen der Untreue und typische Fehler vermeiden

Finde heraus, wo du stehst

Dein Standort

#1 Vor dem Auffliegen

Vage. Unkonkret. Bohrend.

Die ersten Vorahnungen

- Bauchgefühl
- Verdacht

Erlange Gewissheit

#2 Nach dem Auffliegen

Lähmend. Schmerzhaft. Verunsichernd.

Lähmende Schockstarre

- Starke Gefühls-Karusselle
- Teufelskreis
- Misstrauen
- Angst

Treffe erste Entscheidungen

#3 Phase der Verletzung

Warum? Warum? Warum?

Raus aus dem Teufelskreis

- Quälende Bilder im Kopf
- Tausend Fragen
- Trigger
- Fiese innere Dialoge
- Albträume

Lerne, schlimme Gefühle zu steuern

#4 Aufarbeitung

Aufwärts. Verständnis. Vertrauen.

Gemeinsam wachsen

- Miteinander reden
- Dynamik verstehen
- Deine Gefühle
- Die Gefühle deines Partners
- Nähe und Distanz
- Offenheit, Ehrlichkeit
- Vertrauen

Baue Brücken und wachst gemeinsam

#5 Neuanfang

Partnerschaft 2.0

Lasse los!

- Vergebung
- Zukunft planen
- Neuanfang

Blicke nach vorne

Dein Ziel

Finde heraus, wo du hin willst

Copyright Vera Matt www.paartherapeut-in.de