

Bleiben oder Gehen

Ich empfehle dir, die Antworten aufzuschreiben – das macht vieles greifbarer und sorgt für mehr Klarheit.

Dilemma klären: Was steckt hinter der Unsicherheit?

- Wer bin ich, wenn ich in dieser Beziehung bleibe?
- Wer bin ich, wenn ich mich trenne?
- Welche Werte oder Lebensziele würden sich dadurch verändern?
- Was sagt meine Intuition letztlich leise zu mir – Nähe oder Freiheit?

Pros & Kontras bewusst gestalten

- Was habe ich durch die Beziehung gewonnen (emotionale Stabilität, Sicherheit, Entwicklung)?
- Was hat sie mir genommen oder schwer gemacht (Freiheit, Selbstwert, Ruhe)?
- Gibt es Muster, die bleiben, wenn ich bleibe?
- Was gibt es Neuartiges, wenn ich gehe?

Entwicklungspotenzial und Grenzen prüfen

- In welche Richtung entwickelt sich die Beziehung aktuell?
- Was könnte Wachstum ermöglichen – bei mir und in der Partnerschaft?
- Was sind meine roten Linien oder No-Go's?
- Welche Signale deuten darauf hin, dass ich daran arbeiten kann?



Entscheidungshorizonte abstecken

- Welches Bild sehne ich mir jetzt – etwa: „Wir bleiben und entwickeln uns weiter“ oder „Ich gehe und werde frei“?
- Welche konkreten Bedingungen müsste es geben, damit ich mich wieder sicher fühle – gemeinsam oder allein?
- Welche kurzfristigen Schritte (z. B. Paarberatung, Pause, Singlezeit) helfen mir weiter?

Selbstfürsorge & Entscheidung stärken

- Welche Nähe brauche ich gerade – zu mir?
- Welche Unterstützung ist mir in diesen Tagen wertvoll?
- Was tut mir gut, egal in welche Richtung es geht?
- Wie sehe ich mich in einem, zwei oder fünf Jahren – mit oder ohne diese Beziehung?

Unsicher, ob es sich noch lohnt, zu kämpfen?

Manchmal braucht es nur ein Gespräch, um Klarheit zu finden.

Deshalb erhältst du/ erhaltet ihr von mir 10% Rabatt auf eine Online-Begleitung.

Eine Einzelsitzung dauert 50min. und würde demzufolge 125€ statt 139€ kosten.

Eine gemeinsame Paarsitzung dauert 90min und würde 179€ statt 199€ kosten.

Schreibe mir eine Mail an beratung@growapie.de mit dem Code GROW1 – allein oder mit deinem Partner.

