

WIE MAN N
TRENNUNGEN
ÜBERWINDET
UND
KRAFT DARAUS
SCHÖPFT

NINMAR LAHDO

WIE MAN
TRENNUNGEN
ÜBERWINDET
UND
KRAFT DARAU
SCHÖPFT

NINMAR LAHDO

IMPRESSUM

Copyright © 2024 Ninmar Lahdo

Ninmar Lahdo
Homburger Landstraße 200
60435 Frankfurt am Main

E-Mail: kontakt@ruhoo.de
www.ruhoo.de

USt-IdNr.: DE 359637887

Lektorat und Korrektorat:
Sophie Fendel
www.lektorat-fendel.de

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-00-079198-7



Das Streben nach individuellem Wachstum ist keine egoistische Handlung, sondern ein Akt der Verantwortung. Du hast die Macht, nicht nur dein eigenes Leben zu transformieren, sondern auch eine positive Wirkung auf das Leben anderer und die Gesellschaft als Ganzes zu entfalten. Dein Potenzial hat Bedeutung. Deshalb gibt es **Ruhoo®**.

Ruhoo® ist eine Anlaufstelle für Männer, die ihren Trennungsschmerz in eine Gelegenheit zur persönlichen Entwicklung verwandeln wollen. Die Website bietet zahlreiche Ressourcen: von stetig zunehmenden Video-Lektionen über die Buchung kostenfreier Beratungstermine bis zum Download von Zusatzmaterial zu diesem Ratgeber. **Ruhoo®** unterstützt dich dabei, die beste Version deiner selbst zu werden. Der nachfolgende QR-Code führt dich direkt zur Website.



Trennungsschmerz kann ein Neuanfang sein. Durch das Akzeptieren und Verarbeiten des Schmerzes beginnt eine Reise zu innerem Wachstum und Selbstfindung. Jeder Schritt führt dich näher zu einem stärkeren, weiseren Selbst. Deine Reise beginnt hier.



VORWORT

Viele Menschen leiden heftig unter Trennungsschmerzen. Ich bin davon nicht verschont geblieben und konnte anfangs keinen Sinn darin erkennen. Doch irgendwann – nach etlichen Büchern, Podcasts, aber auch Therapien, Coachings, anderweitigen Gesprächen und viel Reflexion – habe ich diese Schmerzen nicht nur überwunden, sondern auch für meine persönliche Weiterentwicklung genutzt.

Ich bin der festen Überzeugung, dass die meisten Menschen auf diesem Pfad der Schmerzbewältigung irgendwann zu der Erkenntnis gelangen, dass sie anderen helfen wollen – so, wie es auch bei mir der Fall war. Seitdem habe ich einen Großteil meiner Freizeit darauf verwendet, mir das notwendige Wissen anzueignen, um andere Menschen in einer solchen Krise zu unterstützen. Nicht nur, damit es ihnen besser geht, sondern um sie ebenfalls in die Lage zu versetzen, anderen zu helfen. Unter anderem bin ich als zertifizierter Stressberater sowie Resilienztrainer dahingehend ausgebildet, Menschen im Umgang mit Stressfaktoren zu sensibilisieren, ihre personenspezifische Resilienz zu erhöhen und sie bei Veränderungsprozessen zu begleiten.

Aus diesen Erfahrungen und meiner stetigen Fortbildung ist zum einen **Ruhoo®** entstanden, zum anderen dieser Ratgeber – nach mehreren Fehlschlägen und einer ordentlichen Portion „Kopf gegen die Wand“. Dieses Buch, das du nun in den Händen hältst, ist ab jetzt dein Begleiter auf dem Weg zur Überwindung des Trennungsschmerzes. Es enthält Tipps und Hinweise zum Umgang mit dieser schwierigen Situation und Anregungen, wie du daran wachsen kannst. Glaub mir: Du hast mehr Potenzial, als du jetzt vielleicht denkst. Nach dem Lesen wirst du mir hoffentlich zustimmen können.

Wenn dieser Ratgeber auch nur einem einzigen Menschen weiterhilft, dann hat er sich für mich gelohnt. Ich hoffe, dass du dieser Mensch bist. Bleib dran, mein Lieber! Du bist nicht allein.

0.

ERST MAL VORAB

Trennungen betreffen Frauen und Männer gleichermaßen. Egal, ob es sich um eine Ehe, eine langjährige Partnerschaft, eine Jugend- oder scheinbar harmlose Ferienliebe handelt: Wir alle leiden darunter, wenn partnerschaftliche Beziehungen ungewollt enden. Warum also ein Ratgeber speziell für Männer? Die kurze Antwort: weil Männer anders mit Trennungen umgehen als Frauen. Auch wenn es so wirkt, als hätten sich die geschlechtlichen Rollenbilder verändert, reden wir immer noch seltener über unsere Gefühle als Frauen. Das lässt sich nicht nur auf gesellschaftliche Normen zurückführen, sondern auch auf unsere internalisierte Vorstellung von Männlichkeit. Im Durchschnitt pflegen wir Männer weniger enge Freundschaften, weshalb emotionale Unterstützung begrenzt ist. Das spiegelt sich unter anderem auch in einer höheren Selbstmordrate wider. Gerade wir Männer müssen daher lernen, mit unseren Gedanken und Emotionen richtig umzugehen, damit wir sie bei Bedarf angemessen äußern können.

Eine Studie der Binghamton University in New York hat die Trennungsreaktionen von Frauen und Männern untersucht und dabei über 5.000 Personen aus 96 Ländern befragt.¹ Das Ergebnis: Frauen leiden kürzer, aber intensiver, wohingegen Männer den Schmerz häufig nicht zulassen. Langfristig führt das zu schwerwiegenden Problemen wie Depressionen oder auch Beziehungsunfähigkeit. Männer verdrängen und kompensieren den Schmerz. Insbesondere in unserer heutigen Gesellschaft, die von zahllosen externen Reizen und Schnelllebigkeit geprägt ist, ist das einfacher denn je. Gefühlt bleibt uns kaum Zeit zum Nachdenken: darüber, wer wir eigentlich sein und was wir mit diesem Leben anfangen wollen.

Wie ein Schiff ohne Kapitän treiben wir ziellos auf der offenen See, während Mast und Segel allmählich verfallen. Dieses Buch soll dir dabei helfen, zu ankern, bevor du weitersegelst.

Fakt: Dieser Ratgeber liegt im Moment in irgendeiner Form vor dir. Du hast also den Entschluss gefällt, die Überwindung deines Trennungsschmerzes selbst in die Hand zu nehmen. Du willst dich durch die vorliegenden Seiten kämpfen – oder du erhoffst dir, dadurch jemand anderem weiterhelfen zu können. Beides sehr noble Vorsätze.

Auch ein Fakt: Womöglich wirst du die enthaltenen Ratschläge nur kurzzeitig bzw. gar nicht befolgen oder erst irgendwann in der Zukunft wieder darauf zurückkommen. Nämlich dann, wenn der Trennungsschmerz wieder hochkocht oder wenn nach einer neuen Beziehung eine weitere Trennung ansteht. Ich schätze sogar, das wird bei den meisten meiner Leser der Fall sein. Das soll kein erhobener Zeigefinger sein. Ich war damals genauso.

Gehörst du zur zweiten Gruppe, wirst du dein Problem nicht überwinden können. Statistisch gesehen, hält sich nur einer von zehn an seine neuen Vorsätze.² Ich möchte, dass du dieser eine bist. Du hast dir vorgenommen, mit diesem Ratgeber deinen Trennungsschmerz zu überwinden, also tu das auch!

Dieser Ratgeber besteht aus zwei Teilen: Der erste Teil enthält die Grundlagen, um zu verstehen, woran die meisten Beziehungen heutzutage scheitern. Statistisch betrachtet, kommt eine Trennung für die meisten Männer unerwartet. Sie können nicht nachvollziehen, warum alles in die Brüche gegangen ist.³ In den ersten Kapiteln findest du höchstwahrscheinlich eine Antwort auf die Frage, warum deine Beziehung gescheitert ist. Dieses Wissen wird dir – wie auch mir damals – dabei helfen, zwei Dinge zu verstehen: zum einen, wie du es beim nächsten Mal besser machen kannst, zum anderen, dass du die Chance darauf nur deswegen hast, weil deine Beziehung gescheitert ist. Diese Erkenntnis gibt deinem Schmerz nicht nur direkt, sondern auch rückblickend einen Sinn. Erst dann kannst du die Vergangenheit endlich loslassen und voller Zuversicht nach vorne blicken.

Um dich anschließend für die Stürme des Lebens zu wappnen, musst du den Bauplan deines Schiffes kennen. Du musst lernen, deinen Rumpf zu stärken – also den Teil des Schiffes, der für die grundlegende Stabilität verantwortlich ist. Nun ist der menschliche Körper aber nicht nach einem einfachen Schema gebaut, sondern ist die wohl komplexeste Maschine auf diesem Planeten, vielleicht im ganzen Universum. Im Fokus stehen daher zunächst die Werkzeuge, die du für den Umbau brauchst: deine Ernährungsweise, deine körperliche Fitness, deine Schlafhygiene und dein Mindset. Stell dir das Ganze wie einen kompakten Bauplan für den menschlichen Körper vor. Weder im Kindergarten noch in der Schule oder von unseren Eltern lernen wir, was dieser Körper eigentlich braucht, um optimal zu funktionieren. Kaum jemand macht sich bewusst, wie stark unser Einfluss auf das eigene Wohlbefinden und die eigene Realität durch die adäquate Nutzungsweise sein kann.

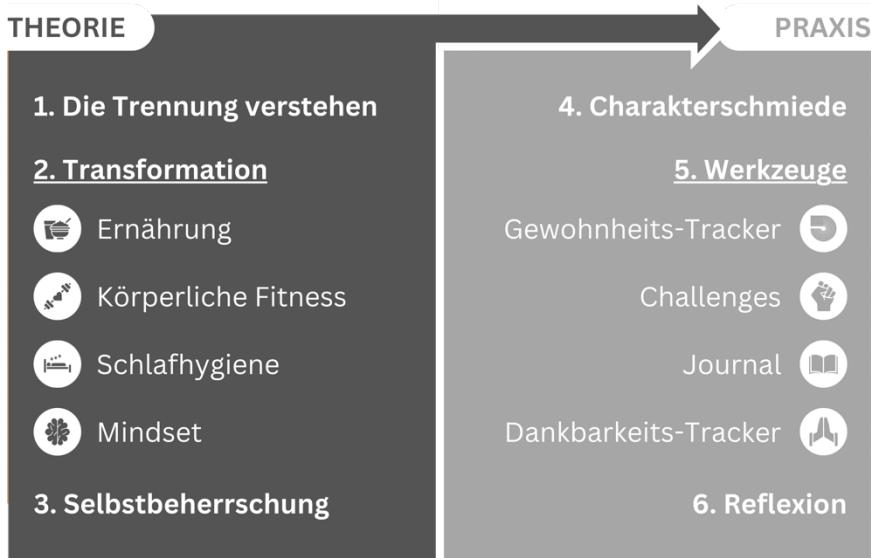
Insbesondere dein Mindset nimmt eine Schlüsselrolle ein. Um das Ganze nicht unnötig kompliziert zu machen, beschränken wir uns dabei auf zwei grundlegende Übungen: den richtigen Umgang mit deinen Gedanken und das Beherrschen deiner Emotionen. Wenn dir erst einmal bewusst wird, wie groß dein Einfluss auf deine Innenwelt eigentlich sein kann, wirst du diese beiden Werkzeuge nie wieder missen wollen.



Warum ist das so wichtig? Statistisch gesehen, stellen Männer eine der größten Gefahren für sich selbst dar. Unter Männern im Jugend- und jungen Erwachsenenalter handelt es sich bei Selbstmord laut WHO um die zweithäufigste Todesursache.⁴ Jüngere Untersuchungen deuten zudem darauf hin, dass ein Großteil der Betroffenen unter keiner bekannten psychischen Erkrankung leidet.⁵ Auslöser sind stattdessen Beziehungsprobleme, Streitigkeiten und/oder Krisen. Nur wenn wir diese externen Faktoren intern angemessen verarbeiten und verstehen, wie unser Körper und Verstand funktionieren, können wir zu einem gesunden Umgang mit unseren Gedanken sowie Emotionen gelangen.

Damit du das Erlernte korrekt und nachhaltig umsetzen kannst, besteht der zweite Part dieses Buches aus praktischen Anleitungen: Dazu gehören die **Charakterschmiede** zum Craften deiner neuen, allen Widrigkeiten trotzenden **Version 2.0**, die Implementierung der dazu notwendigen Routinen und das **Journal** zwecks Dokumentation sowie Reflexion.

Bevor du diese Werkzeuge verwenden kannst, solltest du unbedingt sowohl ihren Sinn und Zweck als auch ihre korrekte Anwendung verinnerlichen. Überspringe den ersten Teil also bitte nicht! Die Praxis ist allein nicht so wirkungsvoll wie in Kombination mit der Theorie. Nachfolgend findest du eine Übersicht zum Aufbau dieses Ratgebers:



Steigen wir also ein in deinen Bauplan! Du wirst lernen, wie du deinen Charakter schmiedest und die Version deiner selbst erschaffst, die deinen Vorstellungen entspricht. Dabei spielt es keine Rolle, ob du stoisch, diszipliniert, resilient oder empathisch sein möchtest: Alles ist möglich, solange du dir nur die Zeit dafür nimmst und die notwendigen Schritte befolgst. Tag für Tag. Dir stehen durchschnittlich rund 3.800 Wochen auf diesem Planeten zur Verfügung – also nutze sie weise.⁶ Insbesondere dein Charisma wird massiv davon profitieren.

Schritt 1 auf deinem Bauplan: Lies die vor dir liegenden Seiten. Committe dich jetzt dazu. Allein die Tatsache, dass du dieses Buch in den Händen hältst und diesen Kampf führen möchtest, hebt dich von der breiten Masse ab. Schlimmstenfalls hast du unter Berücksichtigung einer durchschnittlichen Lesegeschwindigkeit zwei bis drei Stunden verloren. So viel Zeit verschwenden die meisten ohnehin täglich mit Streaming, sinnlosem Social-Media-Scrolling oder Videospielen.⁷ Nutze die Chance, mit dieser Zeit stattdessen eine positive Veränderung in deinem Leben zu bewirken.

Einige Ausführungen und Beispiel-Szenarien in diesem Buch werden wahrscheinlich einen wunden Punkt bei dir treffen. So wie manche Erkenntnis auch tun mag, so notwendig ist sie doch: Wir Menschen sind meistens leider erst zu tiefgreifenden Veränderungen bereit, wenn wir Schmerz erfahren. Aus diesem Grund bist du schließlich hier, nicht wahr? Aus demselben Grund wird es zunächst noch etwas schlechter, bevor es endlich besser wird – und das wird es, wenn du die Ausführungen in diesem Ratgeber konsequent befolgst.

Warum ist das eigentlich so? Dass wir erst nach einem Schlaganfall aufhören zu rauchen? Erst anfangen abzunehmen, wenn wir einen Herzinfarkt erleiden oder das Mobbing nicht mehr ertragen? Erst nach ganz oben streben, wenn wir ganz unten waren? Zwei Faktoren lassen sich dafür verantwortlich machen: Komfort und Gewohnheit. Gewohnheiten sind schwer abzulegen, wenn sich ihre Pfade erst einmal in unserem Gehirn verfestigt haben. Du kannst dir das wie ein Flussbett vorstellen: Das Wasser fließt wesentlich leichter durch vorgegebene Pfade. Einen neuen Pfad herzustellen und Stück für Stück die Erde abzutragen, bis ein neuer Fluss entstanden ist, erfordert Zeit und Geduld. Es ist aber möglich – sofern man(n) die richtigen Werkzeuge zur Hand hat.

Mit diesen Werkzeugen kannst du neue Pfade öffnen und alte versiegen lassen. Du kannst ganze Flüsse umleiten und so deinen Charakter nach deinen Vorstellungen schmieden. Du kannst die beste Version deiner selbst erschaffen. Lass uns also keine Zeit mehr verlieren: ***Los geht's!***



ÜBER DEN AUTOR

Als Gründer von **Ruhoo®** verfolgt **Ninmar Lahdo** eine ganzheitliche Herangehensweise an persönliche Entwicklung und Wohlbefinden. Sein Ansatz basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen sowie seiner eigenen tiefen Einsicht in die menschliche Natur. Menschen initiieren häufig in Zeiten des Schmerzes grundlegende Veränderungen. Diese Erkenntnis bildet den Ausgangspunkt seiner einzigartigen Vorgehensweise, um diesen entscheidenden Moment für maximale Erfolge zu nutzen.

Als studierter Umweltmanager sowie zertifizierter Resilienztrainer, Burnout- und Ernährungsberater bringt er eine umfassende Expertise mit, um diese Erkenntnisse praxisnah umzusetzen. Sein professioneller Ansatz integriert nicht nur die psychologischen Aspekte der Resilienz, sondern auch die physischen Komponenten von Ernährung, Fitness und Schlaf, um ein ganzheitliches Wohlbefinden zu fördern.

„Die Welt besteht nicht nur aus Sonnenschein und Regenbogen. Sie ist oft ein gemeiner und hässlicher Ort. Und es ist mir egal, wie stark du bist. Sie wird dich in die Knie zwingen und zermalmen, wenn du es zulässt. Du und ich – und auch sonst keiner – kann so hart zuschlagen wie das Leben.“

Aber der Punkt ist nicht der, wie hart einer zuschlagen kann. Es zählt bloß, wie viele Schläge er einstecken kann und ob er trotzdem weitermacht. Wie viel man einstecken kann und trotzdem weitermacht. Nur so gewinnt man!

Wenn du weißt, was du wert bist, dann geh und hol es dir – aber nur, wenn du bereit bist, die Schläge einzustecken! Aber zeig nicht mit dem Finger auf andere und sag: Du bist nicht da, wo du hinwolltest, wegen ihm oder ihr oder sonst jemandem.

Schwächlinge tun das! Und das bist du nicht – du bist besser! Wenn du nicht anfängst, an dich zu glauben, dann hast du kein Leben!“

Rocky Balboa

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

Die Inhalte dieses Buches wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen erstellt. Die bereitgestellten Informationen sind zum Zeitpunkt der Veröffentlichung aktuell und basieren auf Quellen, die als zuverlässig erachtet wurden. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit und Aktualität der Informationen. Jegliche Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der in diesem Buch bereitgestellten Informationen entstehen, wird ausgeschlossen, sofern seitens des Autors kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt.