

# Gefühls-Liebes-Brief

Der Gefühlsbrief wurde ursprünglich von John Gray (marsvenus.com) erfunden und soll dabei helfen, Emotionen und oftmals Kummer und Schmerz über einen geliebten Menschen zu verarbeiten. Anders als beim ursprünglichen Liebesbrief ist das Ziel dieses Briefs, nur dir dabei zu helfen, deinen Kummer zu überwinden.

**Er ist nicht dafür gedacht, ihn mit deiner Ex zu teilen.** Teile ihn nur mit deiner Ex, wenn ihr wieder zusammenkommt oder wenn sie gerne über deine Gefühle zur Trennung erfahren möchte.

1. Schreibe einen Gefühls-Liebes-Brief und drücke deine Gefühle von Wut, Traurigkeit, Angst, Bedauern und Liebe aus. Stelle dir vor, deine Partnerin ist sehr offen und kann dich wirklich hören.
2. Schreibe einen Antwortbrief, in dem du detaillierter ausdrückst, was du von deiner Partnerin als Antwort auf den Brief hören möchtest.

## Richtlinien für das Schreiben eines Gefühlsbriefs

1. Adressiere den Brief an deine Ex-Partnerin. Stelle dir vor, dass sie mit Liebe und Verständnis zuhört.
2. Schließe alle 5 Abschnitte ein: Beginne mit Wut, dann Traurigkeit, dann Angst, dann Bedauern und schließlich Liebe. Du kannst die unten stehenden Leitphrasen verwenden oder deine eigenen schreiben.
3. Schreibe ein paar Sätze über jedes Gefühl. Drücke dich in einfachen Worten aus.
4. Nach jedem Abschnitt, mache eine Pause und beachte das nächste aufkommende Gefühl. Schreibe darüber.
5. Beende deinen Brief nicht, bevor du bei der Liebe angekommen bist. Sei geduldig und warte, bis die Wertschätzung und Liebe hervorkommt.
6. Unterschreibe mit deinem Namen. Nimm dir einige Momente Zeit, um darüber nachzudenken, was du als Antwort brauchst oder möchtest, und schreibe das in die P.S. (Oder schreibe einen Antwortbrief)

## Richtlinien für das Schreiben eines Antwortbriefs

1. Stelle dir vor, deine Partnerin kann liebevoll auf deine verletzten Gefühle reagieren - die, die du in deinem Gefühlsbrief ausgedrückt hast. Schreibe dir selbst einen kurzen Brief, als ob es deine Partnerin wäre, die dir schreibt.
2. Schließe all die Dinge ein, die du gerne von deiner Partnerin über die Verletzungen hören möchtest, die du ausgedrückt hast. Diese Leitphrasen können hilfreich sein:

**Danke, dass...**

**Ich verstehe...**

**Es tut mir leid...**

**Du verdienst...**

**Ich möchte...**

**Ich liebe...**

# Gefühls-Liebes-Brief

## Optionale Einleitungssätze für die 5 Teile des Gefühls-Liebes-Briefs

Liebe \_\_\_\_\_,

Ich schreibe diesen Brief, um meine Gefühle für Dich auszudrücken.

### 1. Für Wut

- Ich mag es nicht, wenn...
- Ich fühle mich frustriert...
- Ich bin wütend, dass...
- Ich fühle mich verärgert...
- Ich möchte...

### 2. Für Traurigkeit

- Ich fühle mich enttäuscht...
- Ich bin traurig, dass...
- Ich fühle mich verletzt...
- Ich wollte...
- Ich möchte...

### 3. Für Angst

- Ich fühle mich besorgt...
- Ich habe Angst...
- Ich fühle mich erschrocken...
- Ich will nicht...
- Ich brauche...
- Ich möchte...

### 4. Für Bedauern

- Ich schäme mich...
- Es tut mir leid...
- Ich bereue...
- Ich wollte nicht...
- Ich möchte...

### 5. Für Liebe

- Ich liebe...
- Ich schätze...
- Ich danke dir für...
- Ich verstehe...
- Ich vergebe...
- Ich weiß...
- Mein Herzenswunsch...

Unterschreibe mit Deinem Namen

P.S. Die Antwort, die ich von Dir hören möchte, ist...

# Gefühls-Liebes-Brief

Liebe Remz,

Ich bin wütend, dass du unsere Beziehung einfach aufgegeben hast, als wäre sie nichts. Ich hatte erwartet, dass du für uns kämpfst und uns zumindest noch eine Chance gibst, die Dinge zu klären.

Es tut mir weh zu wissen, dass du dein Leben lebst, als wäre nichts passiert. Ich bin enttäuscht, dass du nur ein paar Monate, nachdem wir 3 Jahre zusammen waren, einen neuen Freund gefunden hast. Ich fühle mich verraten.

Ich habe Angst, dass du mich und alles, was wir durchgemacht haben, vergessen wirst. Ich habe Angst, dass der neue Typ, mit dem du ausgehst, dir mehr bedeuten wird als ich es je tat.

Ich schäme mich, dass ich die ganze Zeit eifersüchtig war. Ich hätte nicht so unsicher sein sollen. Ich weiß jetzt, dass du treu warst, aber ich habe dich weggestoßen. Ich wollte nicht, dass du dich fühlst, als wäre ich dein größter Feind.

Ich verstehe, dass du Zeit brauchst, um über uns nachzudenken. Und ich weiß, dass du mir vielleicht nie verzeihen wirst. Ich schätze jeden Moment, den ich mit dir verbringen durfte. Ich habe so viel über mich selbst gelernt und ich liebe den Mann, der ich mit dir geworden bin, im Guten wie im Schlechten. Ich möchte keine Erinnerungen mit dir missen und ich danke dir, dass du mich geliebt hast.

In Liebe, Andy

PS: Die Antwort, die ich gerne von dir hören würde, ist...

Lieber Andreas, danke für diesen Brief. Ich verzeihe dir deine Unsicherheiten. Ich weiß, dass du mich geliebt hast und ich liebe dich immer noch. Im Moment brauche ich noch Abstand, um über meine Gefühle für dich nachzudenken, aber ich möchte, dass du weißt, dass du mir immer noch viel bedeutest. Ich muss nur meine Gefühle sortieren. Deine Unsicherheiten haben schwer auf mir gelastet, aber ich erkenne auch meine eigenen Fehler an. Ich weiß, dass ich mich aus der Beziehung zurückgezogen und dir am Ende unserer Beziehung mehr Gründe gegeben habe, unsicher zu werden.

Wir haben beide Fehler gemacht und vielleicht können wir sie in Zukunft aufarbeiten. Ich liebe dich und ich bin dankbar für deine Ehrlichkeit. Bitte pass auf dich auf. Ich möchte nicht, dass du Schmerzen hast, weil du mich vermisst.