

# Ganz Frau Sein

*Die größte Angst  
der Frau  
Allein zu Sein*



# *Die größte Angst der Frau - Allein Sein*

Das Denken vieler Frauen kreist in Krisen- und Trennungssituationen voller Zweifel um die Frage: "Wie kann ich ohne einen Partner ein erfülltes Leben führen?"

Die Vorstellung, allein zu leben, allein zu sein, ist für viele Frauen furchterregend.

Denn wenn jemand anderes regelmäßig für mich sorgt und ich mich nicht darum kümmern muss, wie ich selbst mein Leben in die Hand nehmen kann - finanziell unabhängig und eigenständig in allen Bereichen - dann bleiben unsere inneren Ressourcen ungenutzt.

Denn von heute auf morgen kannst Du allein auf dich gestellt sein. Dann ist der Sturz ins Ungewisse und in die Unsicherheit umso größer.

Vielen Frauen ist in ihrer Beziehung der Gedanke ungewohnt und fremd. Denn was soll schon passieren?

Von heute auf morgen kann alles anders sein. Das haben ich bei so vielen Frauen erlebt. Und kaum eine war darauf vorbereitet, loszulassen und sich für ein neues Leben zu öffnen.

Bewusst leben, bedeutet eben auch, bei diesem Thema einmal bewusst hinzuschauen und hinzuspüren. Wo sind Widerstände, wo sind Ablehnung und wo kommt Angst hoch, sich vorzustellen, morgen allein zu sein, allein das Leben zu bewältigen.

Alle Frauen sollten sich regelmäßig die nachfolgenden Frage stellen:

Bin ich darauf vorbereitet, ein eigenständiges Leben zu führen?

Bin ich emotional, finanziell und körperlich in der Lage, allein zu sein?

Bin ich in der Lage, von heute auf morgen mein Leben allein zu leben?

Kann ich gut für mich sorgen - auf allen Ebenen?

Wovor fürchte ich mich in Bezug auf das Allein Sein?

Wenn ich ab sofort allein für mich zu sorgen hätte, was löst dieser Gedanke in mir aus?  
Was sagt das über mich aus?

Welche Widerstände treten bei diesen Fragen auf?