

Was wünsche ich mir von einem Partner, was vermutlich **unrealistisch** ist?

Welche **Gefühle** spüre ich noch in Bezug auf eine vergangene Beziehung? Was könnte mir helfen, diese ein kleines bisschen loszulassen?

Was könnte ich diese Woche tun, um mehr **unter Menschen** zu sein?

Was könnte mir helfen, damit ich auch ohne Partner **zufrieden** bin? Und wie kann ich dafür sorgen, dass ich das bekomme?

Wenn ich mich heute ein **Stück mehr selbst annehmen** könnte, wie ich bin, was wäre dann anders?

Was könnte ein **guter Grund** sein, um meinen früheren Partner wirklich loszulassen?

Wie kann ich heute gut **für mich selbst sorgen**?

Welches andere, für mich **wichtige Ziel** könnte ich momentan anstreben?

Welche Chance steckt in einem „**unperfekten**“ Partner?