



*In welcher
Lernaufgabe
bin ich gerade?*



*Wo stehe ich
gerade in meinem
Dualseelenprozess?*

DEINE REFLEXIONSHILFE
ZU DEN 5 LERNAUFGABEN



Angelina Janus

Weniger müssen. Mehr du sein.

angelinajanus.com



Schön, dass du hier bist!

Der Dualseelenprozess kann sich manchmal wie eine emotionale Achterbahnfahrt anfühlen. Vielleicht fragst du dich:

In welcher Lernaufgabe bin ich gerade? Warum wiederhole ich bestimmte Muster? Und was darf ich jetzt wirklich für mich erkennen?

Diese Reflexionshilfe hilft dir dabei, deine aktuelle Situation bewusster einzuordnen und zu erkennen, welche Themen sich bei dir gerade zeigen dürfen.

Es gibt kein Richtig oder Falsch. Nimm dir Zeit, sei ehrlich zu dir und spüre in die Fragen hinein.

Diese Reflexionshilfe ist kein Test, sondern eine Einladung, dich selbst besser zu verstehen - und deinen ganz eigenen Weg bewusster zu gehen.



Nimm dir Zeit für dich.





1. Wo stehe ich gerade?



Bevor wir uns die einzelnen Lernaufgaben anschauen, darfst du einmal einen Blick auf dein aktuelles Gefühlsbild werfen.

Wie würdest du deine aktuelle Situation beschreiben?

- ☐ Ich befinde mich gerade in einer intensiven Kontaktphase.
- ☐ Es gibt immer wieder Kontakt, aber auch Rückzug.
- ☐ Wir haben gerade keinen Kontakt (Funkstille).
- ☐ Es ist kompliziert / unklar.
- ☐ Ich weiß es gerade nicht.

Was beschäftigt mich im Moment am meisten?

Es ist okay, nicht alles sofort zu wissen.

Wichtig ist, dass du hinschaust.





2. Die fünf Lernaufgaben im Überblick



Im Dualseelenprozess spielen für mich fünf zentrale Lernaufgaben eine wichtige Rolle. Sie zeigen sich bei jedem Menschen individuell und nicht immer gleichzeitig. Oft steht eine Aufgabe eher im Vordergrund, während die anderen leiser im Hintergrund wirken.



Verlustangst

Die Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren
- und die Sehnsucht nach Sicherheit.



Loslassen

Kontrolle abgeben, Erwartungen loslassen und dem
Leben wieder mehr vertrauen.



Selbstliebe

Den eigenen Wert erkennen und sich selbst nicht
mehr für einen anderen Menschen aufgeben.



Grenzen setzen

Eigene Bedürfnisse ernst nehmen und gesunde
Grenzen wahrnehmen und einhalten.



Lebensfreude

Das eigene Leben wieder spüren, genießen und
unabhängig von der Verbindung gestalten.

Alle fünf Lernaufgaben sind miteinander verbunden und können sich immer wieder zeigen - manchmal leise, manchmal ganz deutlich.



3.

Verlustangst

Wenn die Angst zu verlieren, alles überlagert.



Erkennst du dich hier wieder?

- ☐ Ich habe oft Angst, diesen Menschen zu verlieren.
- ☐ Sein Rückzug löst starke Gefühle in mir aus.
- ☐ Ich analysiere jede Nachricht, sein Verhalten oder lange Funkstille.
- ☐ Ich habe manchmal das Gefühl, etwas tun zu müssen, damit er bleibt.
- ☐ Meine Stimmung hängt oft davon ab, wie es zwischen uns steht.
- ☐ Ich mache mir viele Sorgen um die gemeinsame Zukunft.

Meine Gedanken dazu:

Je bewusster du deine Verlustangst erkennst, desto mehr kannst du lernen, dich selbst wieder zu beruhigen und dir selbst Halt zu geben.





4.

Loslassen

Vertrauen, auch wenn du den Ausgang nicht kennst.



Erkennst du dich hier wieder?

- ☐ Ich möchte wissen, was er denkt und fühlt.
- ☐ Ich tue mich schwer, nicht kontrollieren zu wollen, wie es weitergeht.
- ☐ Ich bin gedanklich oft bei ihm, auch ohne Kontakt.
- ☐ Ich hoffe immer wieder, dass sich etwas verändert.
- ☐ Es fällt mir schwer, meine Erwartungen loszulassen.
- ☐ Ich halte an einer bestimmten Vorstellung unserer Zukunft fest.

Meine Gedanken dazu:

Loslassen ist ein Prozess. Es darf in kleinen Schritten geschehen. Du musst nicht alles auf einmal schaffen.





5.

Selbstliebe

Dich selbst wieder an erste Stelle setzen.



Erkennst du dich hier wieder?

- ☐ Ich habe meinen eigenen Wert schon davon abhängig gemacht, ob er mich möchte.
- ☐ Ich stelle seine Bedürfnisse oft über meine eigenen.
- ☐ Ich zweifle manchmal an mir selbst.
- ☐ Ich vergesse im Alltag, was ich selbst eigentlich brauche.
- ☐ Ich bin dabei, mich selbst besser kennenzulernen und mehr für mich einzustehen.

Meine Gedanken dazu:

Je mehr du dich selbst siehst, desto weniger brauchst du Bestätigung im Außen
- und desto stabiler wird dein eigener Boden.





6.

Grenzen setzen

Dich selbst schützen und deine Bedürfnisse achten.



Erkennst du dich hier wieder?

- ☐ Ich habe Dinge akzeptiert, die sich für mich nicht gut angefühlt haben.
- ☐ Ich hatte Angst, eine Grenze zu setzen, weil ich ihn verlieren könnte.
- ☐ Ich sage oft „Ja“, obwohl ich eigentlich „Nein“ fühle.
- ☐ Ich nehme mir selbst manchmal nicht wichtig genug.
- ☐ Ich lerne, meine Bedürfnisse klarer zu benennen.

Meine Gedanken dazu:

Gesunde Grenzen zu setzen ist kein Zeichen von Distanz, sondern von Selbstrespekt. Du darfst dich und deine Bedürfnisse ernst nehmen.





7.

Lebensfreude

Dein Leben wieder spüren - mit oder ohne ihn.



Erkennst du dich hier wieder?

- ☐ Meine Gedanken an ihn nehmen oft viel Raum ein.
- ☐ Ich habe mein eigenes Leben zeitweise auf später verschoben.
- ☐ Es fällt mir manchmal schwer, die kleinen Dinge zu genießen.
- ☐ Ich bin dabei, mein Leben wieder mehr für mich zu gestalten.
- ☐ Ich spüre, dass ich Stück für Stück wieder mehr Lebensfreude finde.

Meine Gedanken dazu:

Lebensfreude darf wieder Teil deines Alltags sein. Du darfst genießen - jetzt, nicht erst später.





8. Wichtig zu wissen



Die Lernaufgaben verlaufen nicht linear.

Es ist ganz normal, dass Themen wie Verlustangst, Loslassen, Selbstliebe, Grenzen setzen und Lebensfreude sich immer wieder zeigen - auch dann, wenn du schon Fortschritte gemacht hast.

Selbst wenn du zum Beispiel schon an deiner Selbstliebe gearbeitet hast oder besser Grenzen setzen kannst, kann es sein, dass trotzdem noch einmal Verlustangst oder Loslassen zum Thema wird.

Das ist kein Rückschritt. Die Lernaufgaben sind miteinander verbunden und können in verschiedenen Phasen deines Lebens immer wieder auftauchen - manchmal leiser, manchmal ganz deutlich.

Du musst eine Lernaufgabe nicht für immer „abhaken“. Entscheidend ist, dass du immer bewusster erkennst, was sich gerade zeigt und wie du heute damit umgehen möchtest.

Du möchtest tiefer gehen?

In meinen Büchern findest du noch mehr Impulse, Hintergründe und persönliche Einblicke.

Zu meinen Büchern

Im Coaching begleite ich dich auf deinem eigenen Weg - individuell, ehrlich und auf Augenhöhe.

Zum Coaching



Du darfst deinen Weg in deinem Tempo gehen.