

10

Fehler die Du nach der Trennung vermeiden solltest & wie Du es besser machst!

1 **Du willst die Trennung nicht wahr haben**

„Das ist nur einer unserer vielen Streits. Das wird sich wieder legen.“

Unser Tipp: Sprich viel über die Trennung & lasse die Trauer zu. Geeignete Liebeskummer Songs findest Du in unserem Blog.2 **Du willst den Kontakt halten**

„Vielleicht können wir ja gute Freunde bleiben.“

Unser Tipp: Halte eine strikte Kontaktsperre ein und versuche Dich abzulenken: Mit Freunden, Sport, Hobbies,...3 **Du verfolgst Deine/n Ex über sämtliche Kanäle**

„Ob er/sie wohl schon jemand Neuen hat?“

Unser Tipp: Lösche den Kontakt komplett und hol Dir anstatt dessen unsere Liebeskummer App. Sie hilft Dir, zu widerstehen & durchzuhalten.4 **Du schwelgst in positiven Erinnerungen**

„Eigentlich war doch alles gut. Wir hatten so schöne Momente!“

Unser Tipp: Fertige eine Liste mit Dingen an, die Dich an Deinem Ex Partner gestört haben. Warum war die Trennung notwendig und gut?5 **Du handelst impulsiv & unüberlegt emotional**

„Du hast mich überhaupt nicht verdient!“ [Freitag Nacht, 2:00 Uhr]

Unser Tipp: Wenn Du merkst, dass Du mal wieder auf dumme Gedanken kommst, atme 10x tief in den Bauch & gib Dir Zeit..6 **Du ziehst dritte mit rein**

„Wenn Du ein guter Freund bist, dann solltest Du jetzt zu MIR halten!“

Unser Tipp: Wenn Du Freunde triffst, dann fokussiere Dich im Gespräch auf DEINE Gefühle, anstatt über Deine/n Ex herzuziehen.7 **Du schottest Dich ab und vereinsamst**

„Es gibt niemanden auf der Welt, der mir jetzt noch helfen kann.“

Unser Tipp: Alleinsein kann guttun - versuche aber nicht einsam zu sein! Wie Du die Zeit mit Dir genießt, lernst Du in der Liebeskummer App.8 **Du stürzt Dich sofort in neue Abenteuer**

„Eine Affaire wird mir helfen, über die Trennung hinwegzukommen.“

Unser Tipp: Sei offen für Neues, forciere es aber nicht! Wenn Du merkst, dass Du es zu sehr drauf anlegst, schalte ein Gang zurück.9 **Du lässt Dich gehen & achtest nicht auf Deinen Körper**

„Jetzt ist es doch alles egal...dann werde ich halt dick!“

Unser Tipp: Sei gut zu Deinem Körper, er braucht das! Ernähre Dich gesund, mache Sport, schlafe genügend & lass die Finger vom Alkohol!10 **Du fokussierst Dich darauf, was vermeintlich falsch an Dir ist**

„Ich bin nicht gut genug. Ich bin beziehungsunfähig. Ich bin nicht liebenswert.“

Unser Tipp: Arbeite an Selbstwert & Selbstliebe - sie sind der Schlüssel für mehr Glück in Deinem Leben! Auch hierfür hält unsere Liebeskummer App einige Übungen für Dich bereit!