

Erste Hilfe Liste bei Liebeskummer

- Abstand halten/ Nullkontakt : kontaktiere den/die Ex nicht, wenn ein klarer Trennungsstrich vollzogen wurde. Jeder Kontakt vertieft und verlängert den Liebeskummerschmerz.
- erstelle eine shitlist: Was hast du nicht gemocht an ihm oder ihr und was hat sie oder er dir angetan? Das hilft beim Abstand halten!
- Auch wenn du jetzt nichts oder nur Schmerz fühlst, mach es dir so angenehm wie möglich, tu dir Gutes. Iss gesund und lecker, iss überhaupt, achte auf Schlaf, kauf dir schöne Kleider oder lass dich massieren. (Fast) alles was dein Konto aushält und dich stabilisiert, ist erlaubt!
- Vermeide möglichst Alkohol und Tabletten, um dich zu betäuben, zu beruhigen und zu regulieren.
- Lenk dich ab vom Schmerz mit allem was deine Konzentration und Aufmerksamkeit binden kann. Sieh Serien ohne Ende, spiel am PC, renn auf dem Laufband etc.. Gerade bei toxischen Liebeskummer ist der Schmerz so riesig, dass es mehr Ablenkung als Durchleiden braucht.
- Lenk dich nicht mit neuen Beziehungen oder der Suche danach ab: Datingpause !!! Zum einen benutzt du sonst andere für deine Ablenkung, was nicht fair ist. Und zum anderen landest du sehr schnell wieder in den alten Mustern, da keine Entwicklung und Verarbeitung stattfand.
- Lass dich trösten und teile Schmerz und Trauer, wein dich aus an guten Schultern von Freunden und Familie, du bist nicht allein! Aber achte darauf, dass du dich nicht dabei weiter in den Schmerz hineintreibst. Wenn du gar keinen Trost dabei verspürst, geh lieber in die Ablenkung.
- Investiere in dich selbst! Was wolltest du immer schon mal machen oder erreichen? Vielleicht gibt es berufliche Ziele, die du angehen kannst, Leidenschaften, die auf Eis lagen oder du kümmerst dich mehr um deine Fitness und Gesundheit. Jetzt ist es Zeit, sich ganz auf dich, deine Ziele und Visionen zu besinnen- zunächst ganz unabhängig von Beziehungswünschen.
- last, but not least.. denk dran: die, die dich nicht wollen, sind nicht die Richtigen für dich und machen gerade Platz.....