

## Erste Hilfe bei Liebeskummer

- Das ist ein Schockzustand. **Bitte nicht verdrängen**, sondern sich dessen bewußt sein.
- **Reden ist wichtig!** Erzähle deinen vertrauten Menschen wie es dir geht. Lass dich trösten und aufbauen.
- Schreibe eine **Negativliste** alle der Eigenschaften, die du an deiner/ deinem Ex nicht mochtest. Man neigt dazu die Verflommenen im besten Licht zu sehen.
- Sei nicht so hart zu dir, sondern erkenne an, dass das gerade ein äußerst schmerzhafter Zustand ist. **Sei zu dir, wie du zu einem lieben Freund wärst.**
- **Bewegung tut gut.** Geh raus in die Natur und schenk deinem Körper Licht und Bewegung. Das baut die Stresshormone ab.

Es tut sehr weh, wenn sich eine Beziehung auflöst. Denke dran, dass du auch schon anderes in deinem Leben geschafft hast. Du wirst auch das bewältigen. Dein Leben wird wieder heller werden.

Solltest du gar nicht aus den Gefühlen rauskommen, dann erlaube dir, dir professionelle Hilfe zu holen.