



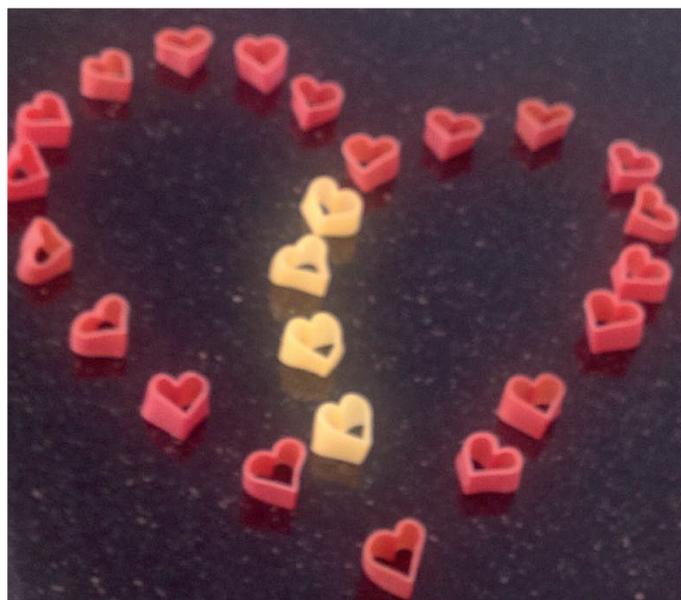
# LIEBESKUMMER

## OH SCHRECK... WAS JETZT...

**Als Kind wird man (hoffentlich) sofort getröstet. Ein Streit in der Schule, Ärger im Kindergarten, ein Sturz mit dem Fahrrad – gleich waren Mama, Papa, Oma oder die Tante zur Stelle – mit aufmunternden Worten und einer Umarmung, einem Pflaster für die Wunde. Von Erwachsenen aber wird erwartet, dass Schmerz einen nicht gleich aus der Bahn wirft. Es wird erwartet, dass man funktioniert. In den Arm genommen wird man viel seltener, manchmal haben Verwandte oder Freunde sogar eine Art Hemmung, weil niemand einem zu nahe treten will.**

Die gute Nachricht: Es gibt Methoden, besser mit dem Herzschmerz umzugehen. Lassen Sie Ihrer Trauer mit gutem Gewissen freien Lauf. Sie dürfen hemmungslos weinen und die älteste Jogginghose anziehen, die Sie in Ihrem Kleiderschrank finden. Nachdem Sie sich etwas gesammelt haben, schauen Sie der Realität ins Gesicht, auch wenn es schmerzt, und stellen Sie sich die folgende Frage: Was habe ich dazu beigetragen, dass diese Beziehung auseinander gegangen ist?

Häufig sucht man die Schuld beim Partner. Doch das wird Sie nicht weiter bringen. Fragen Sie sich: War ich ein guter, leidenschaftlicher, verlässlicher, humorvoller Partner in der Beziehung? Denn nur so können Sie Ihre Zukunft verändern, so dass die Wahrscheinlichkeit geringer wird, wieder verlassen zu werden. Nach dem der größte Schmerz vorüber ist, kontaktieren Sie Ihren Ex-Partner oder Ihre Ex-Partnerin und erfragen Sie die wirklichen Beweggründe der Trennung. Versuchen Sie bei dem



Gespräch wohlwollend zu bleiben, auch wenn es schwer fällt, denn nur so erhalten Sie wichtige Informationen, die Sie ganz persönlich weiter bringen. Und vielleicht entwickelt sich aus diesem sachlichen Gespräch ein Neubeginn. Wichtig ist es, das eigene Selbstbewusstsein wieder aufzubauen. Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Ihnen gut tun. Ein Sauna-Tag mit der Freundin oder Sporteinheiten mit dem besten Kumpel. Nach etwa einem Monat sollte der größte Kummer so bewältigt sein. Manchmal dauert der Schmerz ohne Aufarbeitung sehr lange. Falls das bei Ihnen der Fall sein sollte: Suchen und gönnen Sie sich professionelle Unterstützung. Denn auf jede Wunde gehört ein Pflaster.

» Neu «

Informative Vorträge jetzt gratis für Sie.  
Schauen Sie doch auf meiner  
Homepage nach.

<http://erika-thieme.de/index.php/aktuelles>

Ich freue mich auf Sie

**Ihre Erika Thieme**

**Ich begleite Sie gerne.**

**Gesundheitszentrum**

Reschop Carré 3  
45525 Hattingen

Telefon:  
0 23 24 / 90 29 620

info@erika-thieme.de  
www.erika-thieme.de

