LICHTAUS



Loslassen

21 Tage nach der Trennung

Ein Workbook für dein Herz · Gratis-Leseprobe

BEVOR DU STARTEST

Hey, du.

Du hast dieses Heft, weil gerade etwas weh tut. Das ist okay. Liebeskummer fühlt sich an wie Entzug, weil dein Gehirn genau so reagiert: Es vermisst eine Person, an die es sich gewöhnt hat.

Dieses Workbook nimmt dich 21 Tage an die Hand. Jeden Tag ein kurzer Gedanke, eine kleine Übung und ein paar Fragen zum Schreiben. Du brauchst etwa 10 Minuten.

Du musst nichts perfekt machen. Wenn du einen Tag verpasst, mach einfach am nächsten weiter. Wenn eine Frage zu viel ist, lass sie aus.

So funktioniert das Heft

- Druck die Seiten aus oder schreib in ein eigenes Notizbuch.
- Mach einen Tag pro Tag. Nicht alles auf einmal.
- Schreib ehrlich. Niemand außer dir liest das.
- Am Ende jeder Woche gibt es einen Rückblick.
- Wenn es dir richtig schlecht geht: Seite „Wenn es nachts schlimm wird“ und die Hilfe-Nummern hinten im Heft.

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie, Beratung oder ärztliche Hilfe. Wenn du über längere Zeit kaum schlafen oder essen kannst, nicht mehr leben möchtest oder dir etwas antun willst, sprich bitte sofort mit jemandem: einer Vertrauensperson, deiner Ärztin oder einer der Nummern oben.

TAG 1 · WOCHE 1 · ANKOMMEN

Was ist passiert?

Dein Kopf erzählt die Geschichte gerade hundertmal am Tag, immer ein bisschen anders. Wenn du sie einmal aufschreibst, so nüchtern wie möglich, muss dein Kopf sie nicht mehr festhalten.

> **ÜBUNG**
>
> Schreib in 5 Sätzen auf, was passiert ist. Nur Fakten, keine Schuld. Als würdest du es einer Fremden erzählen.

Was ist passiert?

Was fühlst du gerade am stärksten?

Was brauchst du heute, nur heute?

TAG 2 · WOCHE 1 · ANKOMMEN

Dein Gefühls-Wetter

Gefühle zu benennen macht sie messbar kleiner. Wer sagt „Ich bin traurig und wütend“, beruhigt sein Nervensystem schneller als jemand, der es wegdrückt.

ÜBUNG

Gib jedem Gefühl eine Zahl von 0 bis 10: Traurigkeit, Wut, Angst, Sehnsucht, Erleichterung. Wo spürst du es im Körper?

Welches Gefühl ist heute am lautesten?

Wo spürst du es im Körper?

Was hat dir heute für fünf Minuten gutgetan?

TAG 3 · WOCHE 1 · ANKOMMEN

Die Kontakt-Pause

Jede Nachricht, jedes Profil-Checken startet den Schmerz neu. Eine Kontakt-Pause ist keine Strafe für dein Ex. Sie ist Heilzeit für dich.

> **ÜBUNG**
>
> Leg fest: Wie lange machst du Pause (Vorschlag: 30 Tage)? Was tust du stattdessen, wenn du schreiben willst? Schreib die Nachricht lieber hier rein.

Meine Kontakt-Pause gilt bis:

Wenn ich schreiben will, mache ich stattdessen:

Die Nachricht, die ich nicht abschicke:

WIE GEHT ES WEITER?

Das war Tag 1 bis 3.

Im vollständigen Workbook warten noch 18 Tage auf dich: der Brief, den du nicht abschickst, was du wirklich vermisst, wer du ohne die Beziehung bist, deine Grenzen und ein Brief von deinem Zukunfts-Ich.

Du musst nichts kaufen, um weiterzumachen. Die Übungen hier kannst du so oft wiederholen, wie du willst.

NOTFALL-SEITE

Wenn es nachts schlimm wird

1. Handy weg vom Bett. Nicht schreiben, nicht Profile checken.
2. Atmen: 4 Sekunden ein, 6 Sekunden aus. Fünf Mal.
3. 5-4-3-2-1: Nenne 5 Dinge, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du spürst, 2, die du riechst, 1, die du schmeckst.
4. Kaltes Wasser über die Handgelenke oder ins Gesicht.
5. Schreib den Gedanken auf diese Seite. Morgen früh schaust du ihn dir nochmal an.
6. Ruf jemanden an oder nutze eine der Nummern unten. Du störst nicht.

Der Gedanke, der mich gerade nicht schlafen lässt:

DU BIST NICHT ALLEIN

Hier bekommst du Hilfe

Nummer gegen Kummer (Kinder & Jugendliche)	**116 111**	Mo–Sa 14–20 Uhr, kostenlos, anonym
TelefonSeelsorge	**0800 111 0 111 · 0800 111 0 222**	rund um die Uhr, kostenlos, anonym
TelefonSeelsorge Chat	**online.telefonseelsorge.de**	Chat und Mail
krisenchat (bis 25 Jahre)	**krisenchat.de**	per WhatsApp und Web, rund um die Uhr
Notruf	**112**	wenn du in Gefahr bist

Dieses Workbook ersetzt keine Therapie, Beratung oder ärztliche Hilfe. Wenn du über längere Zeit kaum schlafen oder essen kannst, nicht mehr leben möchtest oder dir etwas antun willst, sprich bitte sofort mit jemandem: einer Vertrauensperson, deiner Ärztin oder einer der Nummern oben.

© Lichtaus. Nur für den persönlichen Gebrauch. Weitergeben und Kopieren nicht erlaubt.