GRATIS PDF-DATEI

100% kostenlos

DOWNLOADEN
& SOFORT LESEN

WIE SIE IHREN EX-PARTNER ZURÜCKKRIEGEN

In einigen Wochen zu mehr Liebe und Lebensglück
- Akut Maßnahmen nach einer Trennung -

www.erfüllteres-leben.de

Hintergründe zum Thema Trennungspsychologie...

Dieses E-Booklet und dessen Inhalt ist urheberrechtlich geschützt. Es dürfen keine Inhalte weder in Auszügen oder als Ganzes ohne ausdrückliche Genehmigung des Verfassers verwendet werden. Alle Rechte der Verbreitung sind vorbehalten (Funk, Fernsehen, Soziale Medien, Nachdruck, Vervielfältigung). Die unbefugte Nutzung, Verbreitung, Vervielfältigung, Verarbeitung und die Zugänglichmachung auch in elektronischer und digitaler Form ist verboten und kann zivil- und strafrechtliche Sanktionen zur Folge haben.

Kostenloses E-Booklet: Wie Sie Ihren Ex-Partner zurück kriegen

-In einigen Wochen zu mehr Liebe und Lebensglück -Akut Maßnahmen nach einer Trennung-© 2018

D. Aslim

Erfüllteres-leben

Mauritiussteinweg 96

50676 Köln

www.erfuellteres-leben.de

Inhalt

1. Einleitung 3

2. Die Trennung 4

3. 5 Praktische Tipps für die unmmitelbare Zeit nach der Trennung 7

4. 15 häufige Fehler nach einer Trennung 10

5. Trennungspsychologie 13

6. Der erste Schritt auf dem Weg zum Ex-zurück: Die Kontaksperre 14

1. Einleitung

Lieber Leser, liebe Leserin,

auch wenn die Situation für Sie aktuell keine wirklich schöne ist, möchte ich Sie herzlich willkommen heißen zu diesem kleinen Booklet. Im Idealfall schaffen wir es mit dem Wissen und den Anleitungen hier etwas Druck aus Ihrer Situation zu nehmen, Ihnen zu helfen „sich wieder zu finden“ und die ersten Schritte in Richtung Ihres Vorhabens “Ex-zurück“ zu gehen.

Im Leben gibt es zwar keine Garantien, aber mit fundiertem Wissen können Sie Ihren Liebeskummer besser und schneller überwinden und gestärkt aus dieser schwierigen Situation hinausgehen. Sie können sich im besten Falle Ihrer eigenen Motive bewusst werden, erkennen ob Sie Ihre ehemalige Beziehung wirklich wieder aufnehmen wollen und welche Gründe eigentlich zur Trennung geführt haben. Sie finden Akut-Tipps, die Sie sofort anwenden können, zum einen um sich trotz Ihres Liebeskummers besser zu fühlen und zum anderen Strategien, die ein Wiederzusammenkommen mit Ihrem Ex-Partner deutlich wahrscheinlicher machen, als wenn Sie es ziellos und ohne einen Plan versuchen.

Also lassen Sie uns keine Zeit verlieren, sondern einfach beginnen!

Zusammenfassend wünsche ich Ihnen viel Kraft mit Ihrer aktuell zugegebenermaßen schwierigen aber auch herausfordernden Situation gut umzugehen. Wenn Sie es schaffen diese Krise zu meistern und eine tiefere Ebene von Glück und Zuversicht für sich zu entdecken, werden Sie ihr Leben erfüllter und mit mehr Liebe gestalten können!

P.S: Wenn in diesem Booklet vom “Ex-Partner“ gesprochen wird, ist natürlich die weibliche und männliche Form gemeint und dieser Ausdruck einfachheitshalber genutzt.

Die Trennung

Es ist passiert, Sie sind getrennt. Das was Sie sich niemals hätten vorstellen können ist Ihnen passiert:
Ihr Partner hat Sie verlassen, endgültig! Sie fühlen sich wie betäubt, können es nicht begreifen oder glauben.
Vielleicht hatten Sie es zuvor geahnt, gegebenenfalls hatte sich die Trennung bereits seit Langem angedeutet und war unausweichlich. Oder aber die Trennung hat Sie wie aus heiterem Himmel getroffen und Sie bis ins Mark erschüttert. Sie können an nichts anderes mehr denken als an Ihren Ex-Partner und das einzige was Sie wollen, ist Ihren Ex-Partner zurück.
Vielleicht (in eher seltenen Fällen) ist die Trennung aber auch von Ihnen ausgegangen und Sie merken, wie viel Ihnen noch am anderen liegt und möchten daher Ihren Ex-Partner zurückerhalten.
Die Motivation diese Zeilen zu lesen wird in den allermeisten Fällen Liebeskummer sein und der Wunsch Ihren Ex-Partner wieder in Ihrem Leben zu haben.

Die Frage, die Sie am brennendsten interessiert ist, ob es wirklich möglich ist den Ex-Partner zurückzugewinnen?

Die Antwort ist ja!

Mit dem richtigen Wissen ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie Ihren Ex-Partner wieder zurückgewinnen können relativ groß.

Allerdings müssen wir das Ganze etwas differenzierter betrachten. Im Leben gibt es keine Garantien, für gar nichts. Wir können nicht sicher voraussagen was morgen passiert oder wie sich Dinge und Menschen entwickeln werden. Keiner kann das und jeder, der etwas anderes behauptet ist entweder blauäugig oder nicht ganz ehrlich.

Allerdings steigt mit dem Hintergrundwissen über Trennungspsychologie und den richtig angewandten praktischen Strategien, die Wahrscheinlichkeit auf ein Wiederzusammenkommen beträchtlich.
Wenn Sie sich aber nur auf Strategien verlassen und nicht an sich und Ihrer persönlichen Entwicklung arbeiten und die wahren Gründe für die Trennung verstehen, wird das Ganze zumeist nicht von langer Dauer sein. Denn eine Trennung geht ursächlich oft von beiden Seiten aus. Die Dynamik der Beziehung war irgendwann ins Ungleichgewicht geraten und auch als verlassener oder „unschuldiger“ Partner hatten Sie meist einen Anteil daran. Außerdem lohnt es sich in jedem Fall, dass eigene Lebensglück auf mehr Standbeide zu stellen als auf eine Partnerschaft. Auch wenn Sie in Ihrer aktuellen Lage die ehemalige Partnerschaft und den Partner vielleicht idealisieren, eine Beziehung kann und sollte niemals Ihre einzige Quelle für Ihr Lebensglück sein.

Aber nun zurück zur aktuellen Situation.

Eine Trennung und der damit verbundene Liebeskummer ist eine der vielleicht schwierigsten Erfahrungen, die wir machen können. Die, die es besonders hart trifft, wissen was ich meine und die Tatsache, dass die Gesellschaft den Liebeskummer oft nur als Randerscheinung wahrnimmt und die meisten Menschen selbst wenig Erfahrung damit haben, kommt es meist zu zwar nett gemeinten, aber allgemeinen und in der Akutsituation nutzlosen Ratschlägen, wie „andere Mütter haben auch schöne Söhne“, „die Zeit heilt alle Wunden“, „du hast jemand viel besseren verdient“ etc..

All diese Dinge vermögen uns nicht zu trösten und hilfreich werden sie in den meisten Fällen leider auch nicht sein. Unsere einst so sicher geglaubte Welt ist wie aus den Angeln gehoben. Wir sind am Boden zerstört, können nicht mehr essen und trinken, ja manchmal fällt uns sogar sprichwörtlich das Atmen schwer. Der Partner scheint unwiederbringlich weg zu sein und wir stehen alleine im Leben. Es ist still und kalt und nichts und niemand vermag uns zu trösten. Wir wissen nicht wie die nächste Stunde, ja wie wir gar die nächsten Minuten überstehen sollen. Alles erscheint sinnlos, trist und leer. Wir können so nicht

leben, werden nie einen passenden Partner finden, unser Leben ist vorbei, so zumindest glauben wir…
Wir würden alles, ja wirklich alles tun, nur um unseren Ex-Partner wiederzubekommen. Unsere Würde haben wir gefühlt längst verloren, aber auch das ist uns egal, wenn wir ihn oder sie nur wiederbekommen könnten!

Aber halt! So kann es nicht weitergehen!

An diesem Punkt sollten wir trotz unseres Schmerzes eine Cut machen.
Auch wir sind wichtig! Lesen Sie diesen kurzen Satz bitte zweimal, dreimal und lassen Sie ihn sich in Fleisch und Blut übergehen!
Auch oder vor allem Sie sind wichtig!

Egal wie toll und perfekt unser Partner gewesen sein mag und wie spannend unser Leben in der Beziehung gewesen ist, nichts und niemand ist es wert, dass wir uns so schlecht fühlen und glauben unser Leben ist vorbei. Trauer, Liebeskummer und schlechte Gefühle sind normal und angebracht und verstehen Sie mich bitte nicht falsch, alle Gefühle haben ihre Daseinsberechtigung. Allerdings gibt es bei Liebeskummer genauso wie auch bei allen anderen Arten von Kummer und Sorgen den Punkt, an dem wir uns fragen sollten, was das Ganze mit uns macht. Sich selbst Vorwürfe zu machen, sich innerlich im wahrsten Sinne des Wortes zu zerfleischen und das eigene Glück für vergangen und verloren zu erklären, macht einfach keinen Sinn. Das Ganze entspricht vielleicht unserer gefühlten Realität, aber das bedeutet noch lange nicht, dass es auch der Wahrheit entspricht.

Denn die Wahrheit ist: Es gibt noch Hoffnung. Für uns, unser Lebensglück und auch für unsere Partnerschaft!
Aber lassen Sie uns weitermachen mit 5 praktischen Tipps, die Ihnen in der unmittelbaren Phase nach der Trennung helfen können.

5 Praktische Tipps für die unmittelbare Zeit nach der Trennung

Bevor Sie überhaupt daran denken, aktive Schritte in die Richtung Ihres Projektes Ex-zurück zu gehen, sollten Sie zunächst dafür sorgen, dass es Ihnen besser geht.

Sie sind die wichtigste Person in Ihrem Leben!

Denken Sie daran, jemand der jegliche Freude am Leben verloren hat, sich selbst in jeder Hinsicht vernachlässigt und sein einziges Glück in einer Partnerschaft sieht, ist nicht gerade attraktiv, für niemanden. Schon gar nicht für den Ex-Partner, der aktuell ja höchstwahrscheinlich nicht allzu gut auf Sie zu sprechen sein wird. Sie müssen, bevor Sie auch nur im Entferntesten daran denken Kontakt mit Ihrem Ex-Partner aufzubauen, den akuten Liebeskummer überwunden haben und nicht mehr verzweifelt sein. Alles andere wird nach hinten losgehen, glauben Sie mir. Jetzt kümmern sie sich ausschließlich um sich und um ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden!

1. Durchleben Sie Ihre Gefühle, ohne sich in ihnen zu suhlen

Sind Sie verzweifelt, Ihnen ist zum heulen oder schreien zumute? Lassen Sie alles zu, durchleben Sie Ihre Gefühle (für eine gewisse Weile!).
Sie würden sich am liebsten den ganzen Tag unter einer Decke verkriechen? Sie wollen mit niemanden sprechen? Tun Sie es! Wenn Ihnen danach ist, dürfen Sie so lange Sie sich und anderen nicht schaden alles tun oder lassen wonach Ihnen ist. Halten Sie sich nicht zurück, weinen Sie, schreien Sie oder verstummen Sie, wenn es das ist, was Ihnen richtig erscheint. Wenn Sie alleine sein wollen, dürfen Sie dies ebenfalls. Sie befinden sich in einer emotionalen Ausnahmesituation, ein eindeutiges Richtig und Falsch gibt es nicht. Allerdings sollten Sie beachten, dass dies ein kurzes emotionales Loch bleibt, natürlich können Sie Ihren Kummer nicht einfach ausknipsen, aber nach einer gewissen Weile sollten Sie, auch wenn Sie sich zu Beginn ggf. noch dazu zwingen müssen, mit Zuversicht beginnen wieder am Leben teilzunehmen. In kleinen Schritten aber beständig…

2. Lösen Sie sich vom Gedanken was Ihr Ex-Partner jetzt tut

Vermutlich können Sie aktuell an nichts anderes denken, als an das, was Ihr Ex-Partner jetzt tut oder nicht tut oder denkt. Das ist absolut verständlich und nur menschlich. Allerdings wird Sie dies in den Wahnsinn treiben. Sie werden sich ausmalen was er tun könnte, wie er gerade mit Freude durchs Leben geht, ggf. sogar schon jemanden Neues hat, Sie vergessen hat etc.. Keiner dieser Gedanken auch wenn er berechtigt ist, wird Sie auch nur einen Schritt näher an Ihr Ziel bringen oder gar dafür sorgen, dass Sie sich besser fühlen. Auch wenn es schwerfällt, lösen Sie sich gedanklich davon. Wenn notwendig bauen Sie einen **„Gedankenstop“** ein. Immer wenn Sie merken, dass sich Ihre Gedanken im Kreis um Ihre ehemalige Partnerschaft oder den Ex-Partner drehen und Sie dies zermürbt, sagen Sie sich bewusst innerlich oder auch laut „Stop“. Werden Sie sich Ihrer Gedankenspirale und vor allem der Möglichkeit bewusst, dass Sie zu einem gewissen Maße Kontrolle über Ihre Gedanken und Gefühle haben und aus den kreisenden Gedanken ausbrechen können!

3. Isolieren Sie sich nicht von Ihrem Mitmenschen, nehmen Sie aber keine Ratschläge an

Menschen, die Ihnen wohlgesonnen sind, die Sie lieben, sind einer der wichtigsten Eckpfeiler eines glücklichen Lebens, vor allem in Krisensituationen. Daher sollten Sie sich auch in dieser schwierigen Situation jemanden anvertrauen. Das sollten nicht willkürlich etliche von Personen sein, sondern ausgewählt gute Freunde oder Familienangehörige. Wer sich niemanden anvertrauen kann, kann sich natürlich auch an einen Arzt, Psychologen, die Seelsorge etc. wenden. Vor allem natürlich in besonders schwierigen Fällen, in denen Hilfe und Unterstützung dringend nötig sind! Diese Personen kennen sich mit schwierigen Situationen idealerweise gut aus und können Ihnen Strategien zur Krisenbewältigung an die Hand geben.

Dennoch sollten Sie in Zusammenhang mit Familie und Freunden vorsichtig sein. Diese meinen es in den allermeisten Fällen zwar nur gut mit Ihnen, werden aber kaum Kenntnisse über Trennungspsychologie haben und Ihnen mit Ihrem Rat

nicht wirklich wirksam helfen können. Das müssen diese Menschen aber auch nicht zwingend. Eine wohlwollende Person, die Ihnen zuhört, reicht oft schon vollkommen.

Menschen, die Sie lieben werden zudem häufig Partei ergreifen, über den Ex-Partner die Trennung etc. urteilen oder gar verurteilen, was zum jetzigen Zeitpunkt auch nicht weiter hilfreich ist. Also bleiben Sie diskret, vertrauen Sie sich an und suchen Sie Trost ohne konkrete Ratschläge erhalten zu wollen.

Im Leben gibt es zwar keine Garantien, aber mit Hilfe dieses E-Books erhöhen Sie Ihre Chancen…

- ✓ Sie stecken gerade in einer schmerzhaften Trennung?
- ✓ Sie wurden verlassen und wollen Ihren Ex-Partner zurück?
- ✓ Sie haben starken Liebeskummer und sehen kein Land?
- ✓ Sie wollen aus der Situation gestärkt herausgehen und erfüllter leben?

Dann ist dieses E-Book das richtige für Sie!
E-Book 161 Seiten (PDF-Datei)

Erfahren Sie hier mehr!

4. Sie müssen alleine glücklich sein können!

Auch wenn es im Sumpf des tiefen Liebeskummers noch ein wenig früh erscheint, aber diese Erkenntnis muss Ihnen in Fleisch und Blut übergehen!

Sie **müssen** alleine glücklich sein können!

Nur wenn Sie sich alleine als vollständigen und glücklichen Menschen wahrnehmen können, werden Sie langfristig in einer Beziehung glücklich werden können. So paradox es klingen mag, Sie müssen bereit sein Ihren Ex-Partner loszulassen und ihn/sie ggf. zu verlieren, wenn Sie Ihren Partner wieder haben wollen. Auch wenn Ihr Ex-Partner wirklich der Ideale für Sie gewesen ist, es gibt im Leben keine Perfektion. Das Leben, die Menschen und die Ereignisse können uns zu jedem Zeitpunkt sowohl negativ als auch positiv überraschen. Menschen gehen, Menschen kommen, wir begegnen Personen die unser Leben grundlegend verändern, bereichern etc. womit wir nicht gerechnet hätten. **Also lassen Sie sich ein.** Neben der durchaus wahrscheinlichen Möglichkeit, dass Sie Ihren Ex-Partner zurückbekommen können, warten ggf. eine Menge weiterer Dinge, die Sie erfüllen werden!

5. Hören Sie bitte mit dem auf was Sie bisher getan haben, und zwar sofort!

Wenn Sie gerade in einer schmerzhaften Trennung stecken und Ihren Ex-Partner zurückwollen, werden Sie wahrscheinlich schon einige Dinge getan haben, um die Trennung rückgängig zu machen.

15 häufige Fehler nach einer Trennung

Einige der Dinge, die Sie vermutlich probiert haben sind im Folgenden aufgelistet:

Sie…

- sind dem Ex-Partner im Liebeskummer hinterhergelaufen, wollten ständig in Kontakt bleiben

- haben beteuert wie sehr Sie Ihn lieben und dass Sie ohne Ihn nicht mehr sein können

- haben versucht zu beweisen, wie sehr Sie Ihren Ex-Partner lieben und geglaubt, wenn er oder sie dies nur endlich versteht, dass er dann zurückkommt

- haben den Ex-Partner mit Anrufen, Facebook- und Whats-app -Nachrichten etc. bombardiert

- haben den Ex-Partner gestalkt oder „zufällige“ Treffen arrangiert

- haben versucht ihn oder sie emotional zu erpressen: versucht ihm oder ihr ein schlechtes Gewissen zu machen damit er zurückkommt.

- haben vielleicht sogar gebettelt

- haben den Partner, seine Freunde und Familie auf sozialen Medien gestalkt

- haben versucht Freunde und Familie des Ex- Partners zu manipulieren, um ihn oder sie letztendlich zurückzugewinnen

- haben die Trennung ignoriert, haben so getan als ob nichts passiert wäre

- haben versucht einen möglichen neuen Partner beim Ex-Partner schlecht zu reden

- haben Essen, Trinken, Hygiene oder die Arbeit vernachlässigt, im Glauben das alles keinen Sinn mehr hat

- haben versucht Ihren Ex- Partner eifersüchtig zu machen, ihn mit den vermeintlich gleichen Waffen zu schlagen

- haben sich dem Ex-Partner bei jedem kleinsten Zeichen seinerseits zu Füßen gelegt, ihn oder sie sehen wollen oder sich auf für den Ex-Partner unverbindliche Intimitäten einlassen

- haben sich erniedrigt und Dinge getan, die Sie sonst nicht tun würden, in der verzweifelten Hoffnung damit etwas beim Ex-Partner zu erreichen

All diese Dinge sind im ersten Moment zwar verständlich aber hochgradig kontraproduktiv und was sie verstehen sollten ist, dass das was Sie tun nicht Ausdruck Ihrer großen Liebe, sondern von Angst ist…

- Angst den Partner für immer zu verlieren,

- Angst nicht gut genug zu sein und

- Angst nie wieder glücklich werden zu können.

In dieser Verzweiflung tun wir zwanghaft Dinge, die weder dazu führen, dass uns der Ex-Partner mehr respektiert oder zurücknimmt, noch für unser eigenes Wohlbefinden und unsere Würde sinnvoll sind.

Einer der wichtigsten Hinweise, die Sie beachten sollten ist, **dass Sie damit aufhören**. Egal was Sie bisher getan haben, von dem sie glaubten, dass es Ihren Ex-Partner zurückbringt:

Hören Sie damit auf!

Oder aber haben Sie das Gefühl, dass Ihre bisherigen Bemühungen Ihnen irgendetwas gebracht haben? Vermutlich nicht.

Das Problem ist, dass in dieser Ausnahmesituation Ihr Verstand und vor allem auch Ihr Herz nur schlechte Ratgeber sind. Sie wollen und Sie würden Ihren Ex-

Partner am liebsten zu sich ziehen und sind vielleicht ungeduldig und fordernd. Aber in der akuten Trennungssituation ist das, was Ihr Ex-Partner am wenigsten will Nähe zu Ihnen. Wenn Sie es ihr oder ihm dann auch noch schwer machen und Druck ausüben, wird das Ihren Ex-Partner nur noch weiter von Ihnen wegtreiben.

Trennungspsychologie

Die vielleicht wichtigste Erkenntnis vorab: wenn Sie sich gerade in einer Trennung befinden, ist die Dynamik und Psychologie zwischen Ihnen und Ihrem Ex-Partner eine ganz besondere. Sie ist nicht vergleichbar mit alltäglicher Kommunikation oder „normalem Verhalten“ zwischen zwei Personen. Hier handelt es sich um eine für beide Partner emotionale Ausnahmesituation in der die Gedanken, Wahrnehmungen, Wünsche und Bedürfnisse beider Parteien sich grundsätzlich voneinander unterscheiden. Sie wünschen sich wahrscheinlich nichts sehnlicher als Ihren Ex-Partner in die Arme zu schließen, während Ihr Konterfei versucht den größtmöglichen Abstand zwischen sich und Ihnen zu bringen.

Eine logische Argumentationskette wie z.B.: er oder sie liebt mich doch, warum verhält er sich jetzt so, wenn er/sie doch genau wissen müsste, dass mich das Ganze verletzt oder ähnliche „normale Logik“ greifen hier nicht.

Sie haben wahrscheinlich recht, dass Ihr Ex-Partner starke Gefühle für Sie hatte, allerdings sind diese aktuell entweder abgekühlt, vergraben oder werden notwendigerweise unterdrückt.

Wenn Sie jetzt noch zusätzlich Druck machen, durch ständiges Kontaktieren, Liebesbekenntnisse, Betteln, schlechtes Gewissen machen etc., wird das vor allem eines bewirken: und zwar, dass sich Ihr Ex-Partner erst recht von Ihnen entfernt.

Daher gilt es alles, aber auch wirklich alles zu unterlassen, was Druck auf den Ex-

Partner ausüben könnte. Zunächst ist es, wie bereits beschrieben, Zeit sich um sich selbst zu kümmern. Und so lange es Ihnen noch schlecht geht oder Sie verzweifelt sind, werden Sie gewollt oder ungewollt unwillkürlich bei jedem Kontakt Druck ausüben. Das gehört zur Natur der Dinge, auch wenn Sie sich verstellen, haben wir Menschen ein ziemlich feines Gespür dafür, wie es jemandem wirklich geht, vor allem wenn wir einmal eine solch enge und innige Beziehung zueinander hatten. Sie werden sich wohl oder übel verraten, daher ist die kontaktfreie Zeit oder Kontaktsperre, auf die im Folgenden eingegangen wird, enorm wichtig. Für Sie gibt Ihnen diese Zeit Gelegenheit, wieder zu sich und zu einem gesunden Selbstwert und zu Lebensfreude zurückzufinden und iIr Ex-Partner kann wieder durchatmen und die aktuell schlechten Gefühle, die mit Ihnen assoziiert sind, wieder Stück für Stück abbauen.

Der erste Schritt auf dem Weg zum Ex-zurück. Die Kontaktsperre:

Dieses oft zitierte Konzept bringt oft zunächst einige Missverständnisse mit sich. Der Gedanke an dieses, eher kontraproduktiv anmutende Verhalten, sorgt bei vielen Menschen, die sich in einer Trennung befinden zunächst für Argwohn oder gar Panik. Wie soll man dadurch, dass man den Partner nicht mehr kontaktiert und sich ohne Kompromisse um sich selbst kümmert, den Ex-Partner zurückbekommen?

Aber lassen Sie es sich gesagt sein: es funktioniert und zwar ziemlich zuverlässig! Dadurch, dass der Druck Ihrerseits abrupt endet, Sie wenn möglich plötzlich von der Bildfläche verschwinden, wird Ihr Ex-Partner zumindest im weiteren Verlauf zwangsläufig neugierig werden. Das muss nicht unbedingt mit dem Gefühl assoziiert sein, dass er oder sie Sie wiederhaben will, aber ein gewisses Interesse wird unwillkürlich aufkeimen.

Das funktioniert aber nur wenn Sie äußerst diszipliniert sind und sich an die Regeln halten. Ich warne Sie, das kann schwer werden und Sie benötigen eine Menge Vertrauen in sich, die Welt und die Methodik.

Wer bei kleinsten Unwegsamkeiten einbricht, kann es sich fast sparen, Sie müssen bereit sein den Weg zu gehen, auch mit der Gefahr, Ihren Ex-Partner zu verlieren. Dies wird in den meisten Fällen jedoch nicht passieren, auch wenn es keine Garantien gibt.

Sie werden sich in und vor allem nach der Zeit der Kontaktsperre besser mit sich und Ihrem Leben fühlen und Ihre Chancen steigen dadurch stark Ihren Ex-Partner wieder in die Arme zu schließen. Wie am Anfang aber bereits erwähnt, funktioniert das aber nicht nur durch die Befolgung von Strategien, sondern Sie müssen vielmehr insgesamt zu einem erfüllteren und glücklicheren Menschen werden und **Ihr Lebensglück nicht auf der Liebe von oder zu einer Person anhängig machen.**

Im Leben gibt es zwar keine Garantien, aber mit Hilfe dieses E-Books erhöhen Sie Ihre Chancen…

- ✓ Sie stecken gerade in einer schmerzhaften Trennung?
- ✓ Sie wurden verlassen und wollen Ihren Ex-Partner zurück?
- ✓ Sie haben starken Liebeskummer und sehen kein Land?
- ✓ Sie wollen aus der Situation gestärkt herausgehen und erfüllter leben?

Dann ist dieses E-Book das richtige für Sie!
E-Book 161 Seiten (PDF-Datei)

Erfahren Sie hier mehr!

Aber nun zu praktischen Soforttipps zur Kontaktsperre

- Beenden Sie den Kontakt zu Ihrem Ex-Partner, sofern keine Kinder oder eine gemeinsame berufliche Verpflichtung besteht, **sofort**

- Das Wichtigste was Sie zu Beginn tun sollten, ist der völlige Kontaktabbruch zu Ihrem Ex-Partner Ihrerseits. Völlig heißt wirklich **völlig**, keine zufälligen Treffen, keine Anrufe, keine Nachrichten, E-Mails oder Briefe oder welche Art von Kontakt Sie sich noch so vorstellen können. Natürlich schließt das auch das Stalken auf jeglichen sozialen Plattformen wie Facebook, Twitter, Instagram oder Snapchat mit ein. Zudem ist es auch wichtig den Kontaktabbruch beizubehalten, wenn wichtige Feste oder Termine wie Weihnachten, Silvester, Ostern oder ein Geburtstag anstehen. **Die Kontaktsperre kennt in dieser Phase keine Ausnahme! Keine!**

- Wichtig ist, dass es nach Möglichkeit einen **letzten Kontakt** vor der Kontaktsperre gibt und dass Sie bei diesem und weiteren Kontakten stets freundlich und höflich bleiben. Damit hinterlassen Sie einen guten letzten Eindruck, der zudem Spielraum für Interpretationen auf der Seite Ihres Ex lässt. Vermeiden sollten Sie mit Geschrei oder bösem Blut von der "Bühne" zu gehen.

- Sie dürfen die Trennung nicht leugnen, Sie sollten engen Freunden und Familie erzählen, dass Sie getrennt sind, denn sollte Ihr Ex-Partner herausfinden, dass Sie die Trennung nicht wahrhaben wollen oder gar leugnen, wird dieser Schuss für Sie nach hinten losgehen. Ihr Ex-Partner wird sich nicht ernst genommen und in seinen Entscheidungen nicht respektiert fühlen. Diese negativen Gefühle sollte Ihr Ex-Partner in dieser Phase nicht mit Ihnen assoziieren. Wichtig ist, dass Sie in dieser Phase den Menschen, die Sie lieben zwar ehrlich sagen was los ist und wie Sie sich fühlen, aber vermeiden Sie sich konkrete Ratschläge von ihnen geben zu lassen.

- Sollte Ihr Ex-Partner sich in dieser Zeit bei Ihnen melden oder Sie ihm tatsächlich zufällig über den Weg laufen, bleiben Sie immer freundlich. Sie sollten ihm oder

ihr keine Vorwürfe machen und kein Wort über Ihre Trennung oder ein eventuelles erneutes Zusammenkommen verlieren. Zudem sollten Sie nicht zu viel von sich erzählen. Es reicht vollkommen zu sagen, dass es Ihnen gut geht, ohne hierbei zu übertreiben oder zu prahlen. Optimalerweise geht Ihr Ex-Partner mit einer Mischung aus Verwunderung und Neugier aus diesem Gespräch. Daher ist es auch wichtig das Treffen oder Telefonat möglichst kurz zu halten und optimalerweise selbst zu beenden.

- Aber wozu ist der zugegebenermaßen zu Beginn sehr kräftezehrende Kontaktabbruch gut? Zum einen gibt er Ihnen Zeit sich in dieser Ausnahmesituation um sich selbst zu kümmern und mit sich selber voran zu kommen und zum anderen wird diese völlige Veränderung in Ihrem Verhalten Ihren Ex-Partner neugierig machen. Er wird sich fragen, was denn plötzlich mit der Person passiert ist, die ihm bis vor kurzem noch so sicher war und die sich ihm buchstäblich vor die Füße geworfen hat. Er oder sie wird sich fragen, ob Sie so unverhofft über ihn hinweg sind, ob etwas Spannendes, und Neues in Ihrem Leben passiert ist oder welche andere wundersame Entwicklung Sie genommen haben.

- Dieser Teil der Kontaktsperre ist zugegebenermaßen jedoch lediglich eine

- Strategie und wird Sie nicht automatisch in den zufriedenen und glücklichen Menschen verwandeln mit dem Ihr Ex-Partner wieder eine Beziehung aufnehmen möchte.

Die erste Zeit nach der Trennung ist zugegebenermaßen hart. Man fühlt sich elend und macht etwas was scheinbar vollkommen gegen die eigene Intuition ist. Eigentlich will man den Ex-Partner ständig kontaktieren und ihm sagen wie sehr man ihn liebt und vermisst. Stattdessen tut man aber genau das Gegenteil und sorgt für Distanz. Wie lange dauert die kontaktlose Zeit? Wenn man erst die erste Woche ohne Kontakt hinter sich hat, wird man zunehmend stolz auf sich sein und dies wird sich im weiteren Verlauf noch steigern. Man sollte sich realistisch auf eine Zeit von 2-3 Monaten einstellen, in denen fast gar kein bis extrem

sporadischer Kontakt zum Ex-Partner bestehen wird. Manchmal kann der Zeitraum auch wesentlich länger sein.

Sie werden in dieser für Sie sehr wertvollen Zeit, wenn Sie sich einlassen, mehr über sich erfahren, von Tag zu Tag stolzer auf sich sein und den Grundstein für ein erfüllteres Leben legen. Ich hoffe, dass ich Ihnen einige kleine aber effektive Werkzeuge an die Hand legen konnte, wie Sie die Anfangsphase einer Trennung besser überstehen, den Weg zu einem glücklicheren und selbstbewussteren Selbst starten und zu den ersten Schritte in Ihrem Vorhaben: Wie kriege ich meinen Ex-Partner zurück.

Sie finden auch detailliertere Ausführungen zu diesem Thema im E-Book *„Wie finde ich meine Ex-Partner zurück und werde glücklicher als zuvor“*.

Ich wünsche Ihnen bei Ihrem Vorhaben alles Gute und denken Sie daran:

Sie sind die wichtigste Person in Ihrem Leben und haben Glück und eine erfüllte Partnerschaft verdient.

Im Leben gibt es zwar keine Garantien, aber mit Hilfe dieses E-Books erhöhen Sie Ihre Chancen…

- ✓ Sie stecken gerade in einer schmerzhaften Trennung?
- ✓ Sie wurden verlassen und wollen Ihren Ex-Partner zurück?
- ✓ Sie haben starken Liebeskummer und sehen kein Land?
- ✓ Sie wollen aus der Situation gestärkt herausgehen und erfüllter leben?

Dann ist dieses E-Book das richtige für Sie!
E-Book 161 Seiten (PDF-Datei)

Erfahren Sie hier mehr!