



GRATIS-REPORT

Die Kontaktsperre richtig nutzen: Schritt-für-Schritt-Anleitung

Für dich, nicht für sie

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Eine Trennung tut weh. Die Kontaktsperre ist kein Trick, um sie zurückzugewinnen, sondern der Weg, damit du wieder klar denken kannst.

DIE SCHRITTE

SCHRITT 1

Die Entscheidung treffen

Leg eine klare Dauer fest, mindestens 30 Tage. Kein „mal schauen“. Schreib dir das Enddatum auf.

SCHRITT 2

Alle Kanäle blockieren oder stummschalten

Nicht nur Nachrichten, auch Social Media. Jedes Story-Ansehen ist ein Rückfall in alte Gewohnheit.

SCHRITT 3

Die ersten drei Tage sind die härtesten

Der Drang zu schreiben ist am Anfang am größten, und das ist keine Charakterschwäche, sondern ein Gewohnheitsmuster, das sich genauso abtrainieren lässt, wie es sich antrainiert hat. Leg dir für jede Situation, in der du sonst zum Handy gegriffen hättest, eine feste Alternative bereit: Sport, ein Anruf bei einem Freund, ein Projekt, an dem du gerade dran bist.

SCHRITT 4

Den Fokus nach innen richten

Nutze die Zeit nicht, um auf eine Reaktion von ihr zu warten, sondern um an dir zu arbeiten: Routine, Ziele, eigene Themen.

SCHRITT 5

Nach der Kontaktsperre ehrlich bilanzieren

Frag dich: Geht es mir jetzt besser? Will ich sie zurück, oder wollte ich nur die Kontrolle über die Situation zurück? Das ist ein Unterschied.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Leg jetzt dein Enddatum fest und trag es in deinen Kalender ein. Blockiere oder schalte alle Kanäle stumm, über die ihr sonst kommuniziert.

Schreib dir für die drei häufigsten Momente, in denen du sonst zum Handy greifen würdest (abends allein, nach der Arbeit, morgens beim Aufwachen), je eine konkrete Alternative auf und leg sie dir sichtbar hin.

Vereinbare noch heute einen Termin mit einem Freund für die nächsten drei Tage.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Eine Trennung sauber zu verarbeiten ist die Basis für alles, was danach kommt, egal ob mit ihr oder mit jemand Neuem. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir, wie du diesen Prozess durchstehst.

[FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE](https://flirt-psychologie.de)