



GRATIS-REPORT

Trennungsschmerz verarbeiten: Die ersten 30 Tage

Der Fahrplan für die schwerste Anfangszeit

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Die ersten 30 Tage nach einer Trennung entscheiden oft darüber, wie lange der Schmerz anhält. Hier ist ein klarer Fahrplan.

DIE 5 SCHRITTE

SCHRITT 1

Gefühle zulassen, nicht unterdrücken

Traurigkeit, Wut, Erleichterung, alles ist erlaubt. Wegdrücken verlängert nur den Prozess.

SCHRITT 2

Struktur im Alltag halten

Feste Zeiten für Aufstehen, Sport, Arbeit. Struktur gibt Halt, wenn innerlich alles wackelt.

SCHRITT 3

Sozialen Kontakt nicht abbrechen

Der Impuls, sich zu isolieren, ist normal, aber gefährlich. Verabrede dich bewusst mit Freunden, auch wenn du keine Lust hast.

SCHRITT 4

Keine großen Entscheidungen

Job kündigen, Umzug, neue Beziehung überstürzen: In den ersten 30 Tagen ist dein Urteilsvermögen emotional verzerrt.

SCHRITT 5

Kleine Fortschritte feiern

Ein Tag ohne ständig an sie zu denken, eine gute Trainingseinheit, ein produktiver Arbeitstag, das sind echte Erfolge.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Erstelle dir einen einfachen 7-Tage-Plan mit festen Zeiten für Aufstehen, Sport oder Bewegung und mindestens einem sozialen Kontakt pro Tag.

Ruf noch heute einen Freund an und verabrede dich für die nächsten drei Tage mindestens einmal, auch wenn du gerade keine Lust dazu hast.

Schreib dir jeden Abend einen Satz auf, wie der Tag war, ohne zu werten.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Wie du eine Trennung verarbeitest, prägt, wer du in der nächsten Beziehung bist. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir, wie du diesen Prozess sauber durchstehst.

FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE