

<p>Trost suchen: Ich werde die wichtigen Menschen in meinem Leben kontaktieren und um deren Unterstützung bitten, da ich weiß, wie wichtig Trost und Halt sind.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Sport machen: Ich mache jeden Tag mindestens eine halbe Stunde lang Sport oder gehe spazieren.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Dinge unternehmen: Ich verkrieche mich nicht nur in meiner Wohnung, sondern gehe einmal in der Woche mit einer Freundin, einem Freund oder Freunden aus. Sei es zum Tanzen, ins Kino oder zum Brunchen.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Geduld haben: Ich setze mich selbst nicht unter Druck, die Trennung schnellstmöglich zu verarbeiten, sondern erlaube mir die Zeit, die es benötigt.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Neues machen: Ich mache bewusst Dinge, die mit meinem Ex-Partner nicht möglich waren: etwa ein Musical besuchen, die Haare abschneiden, obwohl er das nicht mochte ...</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Liebevoll sein: Ich weiß, dass ich aktuell nicht in meiner vollen Kraft stehe, sondern seelisch verletzt bin. Daher bin ich liebevoll, nachsichtig und sanft zu mir und Sorge mich gut um mich selbst. Ich nehme mir Zeit für mich oder lasse mich krankschreiben, wenn das gerade mein Bedürfnis ist.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

<p>Mir vertrauen: Ich vertraue darauf, dass ich aus dem Tief wieder herauskomme. Mithilfe dieses Buchs, Freunden, der Zeit und der Arbeit an mir.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<p>Weitere Versprechen:</p> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Ich werde mein Bestes geben, die Aspekte umzusetzen – ich werde mich jedoch nicht dafür kritisieren, wenn etwas einmal nicht wie gewünscht klappt.

Unterschreibe hier mit dem heutigen Datum:

_____ Datum

_____ Meine Unterschrift

So weit die wichtigsten Aspekte für die Zeit direkt nach der Trennung. Wenn du möchtest, mache jeweils ein Kreuz in dem Feld, welches für dich passend ist – was du dir selbst versprechen möchtest. Wie gesagt, es geht nicht darum, es jederzeit perfekt umzusetzen, sondern bei was du bereit bist, dein Bestes zu geben: für dich selbst!

Dein täglicher Begleiter: Das Gefühlsbarometer



Die folgende Aufgabe soll dich durch den gesamten Trennungsprozess begleiten: das Gefühlsbarometer. Es hilft dir dabei, dich bewusst mit deinem Gefühlszustand auseinanderzusetzen, deine Gefühle zu reflektieren und sie nicht nur passiv zu erleben. Zudem unterstützt dich das Barometer dabei, deine Fortschritte zu dokumentieren und damit rückwirkend Veränderungen zu erkennen. Denn häufig glauben wir, dass wir nicht vorankommen und der Schmerz und dessen Intensität gleich bleiben. Doch im Rückblick über einen längeren Zeitraum entspricht das meist nicht der Realität.

Ich lege dir ans Herz, dir jeden Abend – ja wirklich jeden Abend – 5 Minuten Zeit zu nehmen und das Gefühlsbarometer in Ruhe auszufüllen. Setze dich hin, schalte das Handy aus, und atme ein paar Mal tief ein und aus. Nimm anschließend einen Stift, und male entsprechend deinem Gefühlszustand abends jeweils die sieben Kästchen komplett aus.

Am meisten wirst du davon profitieren, wenn du dieses Gefühlsbarometer so ehrlich wie möglich ausfüllst. Es geht nicht darum, das auszufüllen, was du gern hättest und wie weit du gern wärst. In diesem Fall würdest du deiner Gefühlswelt und dir selbst etwas vormachen und damit alles verschlimmern. Trage es so ein, wie es wirklich ist, wie du es gerade wahrnimmst und fühlst – authentisch und ehrlich.

Hier ein Beispiel für deine Gesamtstimmung für **eine Woche**:

10 (sehr gute Stimmung)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (schlechte Stimmung)							
Datum hier eintragen							

Gesamtstimmung: Fülle hier aus, wie du deine Gesamtstimmung erlebt hast:

10 (sehr gute Stimmung)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (schlechte Stimmung)							
Datum hier eintragen							

Trauer: Fülle hier aus, wie traurig du dich gefühlt hast:

10 (voller Trauer)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (keine Trauer)							
Datum hier eintragen							

Freude: Fülle hier aus, wie viel Freude und Zufriedenheit du erlebt hast:

10 (viel Freude)							
9							
8							
7							
6							
5							
4							
3							
2							
1 (keine Freude)							
Datum hier eintragen							