



# LIEBESKUMMER

## ERSTE HILFE

- Es ist ok! Lasse deine Gefühle zu. Wie gesagt: Es ist ok. Alles wird gut!
- Versuche, liebevoll zu dir zu sein. Hab´ Geduld. Sei sanft zu dir. Sei nicht zu streng.
- Probiere die 4-7-8-Atmung aus. Sie kann dabei helfen, dich selbst zu beruhigen. So funktioniert sie: 4 Sekunden durch die Nase einatmen. 7 Sekunden die Luft anhalten. 8 Sekunden ausatmen. Wiederhole dies so oft du magst!
- Sprich, wenn möglich, mit dir nahestehenden Menschen. Falls dir schwerfällt, über deinen Kummer zu sprechen, sprich über Alltägliches. Das schafft Verbindung.
- Verändere deinen körperlichen Zustand: Bewege dich, gehe raus, gehe duschen, halte deine Unterarme unter kaltes Wasser,... dies beruhigt dein Nervensystem und hilft, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.
- Lenke dich - in Maßen - ab. Triff dich mit Freunden, geht einen Kaffee trinken, in´s Kino, etc. Tu das, was du gerne tust. Was dir gut tut.
- Notiere 5-10 Dinge, für die du dankbar bist und die dein Leben schön machen. Vielleicht fällt dir nicht sofort etwas ein, weil es dir nicht gut geht. Das ist ok. Bleibe dran und notiere immer direkt, sobald dir etwas einfällt. So fokussierst du das Positive.
- Schreibe dir deine vielen Gedanken aus dem Kopf:
  - Was ist schlimm? Wie fühlt es sich an?
  - Was macht dich traurig?
  - Was lief schief?
  - Was wünschst du dir?
  - Was kannst du tun, damit es dir besser geht?
- Hab´ Vertrauen und sage dir: „Alles wird gut.“ Gemeinsam schaffen wir das.

NADINE KÖNIG



# Deine Notizen

A large, empty white rectangular area intended for taking notes, centered on the page. The area is completely blank, with no lines, text, or markings.