

**ERSTE HILFE
NACH DER TRENNUNG**



10 SCHRITTE

**BEI KALTEM ENTZUG,
HOOVERING & ZWEIFEL**

- ✓ 10 Schritte System
- ✓ Einfach und verständlich
- ✓ Sofort anwendbar
- ✓ mentaler Support für die Zeit nach der Trennung



www.onelife-beratung.de



10 SCHRITTE

BEI KALTEM ENTZUG, HOVERING & ZWEIFEL

1

Verstehe, was „emotionaler Entzug“ wirklich ist

Dein Körper reagiert wie auf eine Sucht. Narzisstischer Missbrauch aktiviert dein Stresssystem, dein Belohnungssystem – und das über lange Zeit. Jetzt fehlt der Reiz. Das ist Entzug, kein Liebeskummer.

Normalisiere deine Symptome

2

Schlaflosigkeit, Panik, Zweifel, Körperreaktionen, Heulkrämpfe, der Wunsch zurückzugehen – das alles ist normal. Es bedeutet nicht, dass du falsch liegst. Es bedeutet, dass dein System sich neu sortiert.

3

Erkenne das Hovering

Plötzlich meldet er sich wieder – charmant, hilfsbereit, reumütig. Oder durch subtile Zeichen: Likes, Mails, gemeinsame Freunde. Das Ziel: deine emotionale Kontrolle wiederzuerlangen. Antworte nicht.



10 SCHRITTE

BEI KALTEM ENTZUG, HOOVERING & ZWEIFEL

4

Lege klare Regeln für dich fest

Was darf dich erreichen? Was wird blockiert? Wer darf über dich sprechen? Grenzen sind jetzt deine stärkste Waffe. Dokumentiere deine Regeln – und halte dich daran.

Erstelle eine Shitlist

5

Führe ein Liste mit den schlimmen Dingen, die in der Beziehung passiert sind. Schreib dir auf, was wirklich passiert ist, wenn du anfängst zu romantisieren. Lies es dir laut vor, wenn du schwach wirst.

6

Suche Kontakt zu Realitätsankern

Sprich mit Menschen, die dich an die Wahrheit erinnern. Menschen, die dir nicht nach dem Mund reden, sondern ehrlich sagen: „Das war Missbrauch.“ Diese Stimmen sind jetzt überlebenswichtig.

Halte durch – 72 Stunden-Regel

7

Wenn die Sehnsucht unerträglich wird: Warte 72 Stunden. Mach einen Spaziergang, wechsle den Ort, ruf jemanden an. In 3 Tagen sieht die Welt oft schon anders aus.



10 SCHRITTE

BEI KALTEM ENTZUG, HOOVERING & ZWEIFEL

8

Stärke deinen Körper – er ist der Träger deiner Emotionen

Dein Nervensystem ist überlastet. Unterstütze es: Magnesium, Atemübungen, Wechselduschen, leichte Bewegung, regelmäßige Mahlzeiten. Heilung beginnt im Körper.

Keine Selbstverurteilung

9

Du darfst zweifeln, du darfst zusammenbrechen, du darfst Rückschritte machen. Es macht dich nicht schwach – es macht dich menschlich. Sei radikal sanft zu dir.

10

Baue deine neue Identität auf

Du bist nicht nur „die, die gegangen ist“. Du bist eine Frau mit Vision, Kraft und neuen Möglichkeiten. Beginne klein: ein neuer Tagesablauf, ein neues Hobby, ein Ort, der dir guttut.

Trennung von einem Narzissten ist kein Schlussstrich – es ist der Anfang von dir. Der Schmerz ist real. Doch auch dein neues Leben ist real. Und es wartet schon auf dich.

Du brauchst Unterstützung?

Du musst das nicht allein durchstehen.

Schreib mir eine Mail (info@onelife-beratung.de) oder eine Whats App (+49 173 6624993) und lass uns deine Geschichte neu schreiben.