

# EX Zurück

## Fehler-Lexikon



# 45 Fehler + 76 Tipps

 **DIE DEINE CHANCEN SOFORT VERBESSERN**

**Perfekt um:**

**INTERESSE AN ANDEREN  
SOFORT ZU VERHINDERN.**

**& WIEDER VERMISST  
ZU WERDEN!**

**LESEFREUNDLICH  
KEIN DICKER  
WÄLZER**

# Vorwort

## Schön, dass du hier bist!

Hallo und herzlich willkommen in deinem LoveRepair-Fehlerlexikon!



Dieses Buch gibt dir nicht nur Aufschluss über jegliche Ex-Zurückfehler, ob nun allgemein geltend oder deine spezifische Situation, sondern verschafft dir auch wichtiges Hintergrundwissen und erklärt dir, wie sich die unterschiedlichsten Fehler auf deine Situation auswirken.

Du erfährst nicht nur, wie sich dein Verhalten auswirkt und worin die wahren Probleme deines Handelns liegen, sondern bekommst auch gleich neue, sinnvolle Lösungen und Möglichkeiten an die Hand, die dich weiterbringen und vor negativen Konsequenzen bewahren.

Wir erklären dir, was du machen kannst, um keinen weiteren Schaden anzurichten, wie du dich, dein Umfeld und deinen oder deine Ex wieder näher zu dir holst und seine, beziehungsweise ihre Gedanken dir und der Trennung gegenüber verändern kannst.

## **Dieses Buch ist in vielen Situationen nützlich! Auch für dich?**

Es ist für dich nützlich, wenn...

...du gerade frisch getrennt bist...



...du schon Fehler gemacht hast...

...du noch mit deinem/-r Ex zusammen wohnst...

...ihr gemeinsame Kinder habt...



...zwischen euch gar kein Kontakt mehr besteht...

...ihr einen gemeinsamen Freundeskreis habt...

...die Trennung schon länger zurückliegt...

...ihr Arbeitskollegen seid...



...du nur sehr schwer mit der Situation umgehen kannst...

...du Methoden und Tipps für deine Situation suchst...



...du einfach auf der Suche nach neuem Wissen bist!

## **Bist du hier richtig?**

Bevor du jetzt diese Fehler durchliest und nachher noch wertvolle Zeit vergeudest, schau dir doch bitte einmal diese Liste an.

Denn wir von LoveRepair möchten unseren zukünftigen Zurück-Eroberern nur die für sie sinnvollen Informationen vermitteln!

Also, erkennst du dich in mindestens einem dieser Punkte wieder? Dann wird die Liste dir wichtige, wertvolle Erkenntnisse bringen und dich davor bewahren können, durch unnötige, unbeabsichtigte, womöglich sogar unterbewusste Fehler, neue negative Gedanken und Gefühle in deinem oder deiner Ex zu schaffen - und ihn oder sie weiter von dir wegzudrängen!

Wir wollen, dass deine Rückeroberungschancen so hoch wie möglich sind und dass auch du, wie schon so viele Frauen und Männer vor dir, deinen weg zurück zur wahren Liebe findest. Und vor allem gehen kannst!

Schaue dir jetzt gern die Punkte auf der nächsten Seite an!

## Das Buch ist für dich, wenn...



...du keine (weiteren) negativen Gedanken und Gefühle dir gegenüber in deinem/-r Ex wecken willst



...du keine Fehler (mehr) machen möchtest, die deine/-n Ex weiter von dir stoßen



...du deine Chancen auf eine Rückeroberung erhöhen willst



...du wertvolle Tipps suchst, wie du besser die Zeit bis zur Wiedervereinigung überbrücken kannst



...du wissen willst, was es für Methoden gibt, mit den eigenen Gefühlen und Gedanken besser umgehen zu können



## Das Buch ist für dich, wenn...



...du einen besseren Umgang mit deiner Situation finden willst



...du es leid bist, oberflächliche Fehler und Tipps zu bekommen



...du wahres Hintergrundwissen erhalten möchtest



...du tiefer in die Psychologie von Ex-Zurück-Fehlern tauchen willst



...du dir einen Vorteil für deine Rückeroberung erschaffen willst



...dein/deine Ex im Moment nichts mehr von dir wissen will!



# INHALTSVERZEICHNIS

- |           |   |           |
|-----------|---|-----------|
| <b>01</b> | <b>Vorwort</b><br>Für wen ist das Buch? Wie kann es weiterhelfen? Wie wendet man es an?                         | S 1-5     |
| <b>02</b> | <b>Allgemeine Fehler</b><br>Unbedingt zu beachtende Allgemeine Ex zurück Fehler!                                | S 7-35    |
| <b>03</b> | <b>Gemeinsame Kinder</b><br>Die größten Fehler, bei gemeinsame Kindern  | S 36-49   |
| <b>04</b> | <b>Kein Kontakt mehr</b><br>Die größten Fehler, wenn man keinen Kontakt mehr hat!                               | S 50-76   |
| <b>05</b> | <b>Zusammen Arbeiten</b><br>Die größten Fehler, wenn man zusammen arbeitet.                                     | S 77-89   |
| <b>06</b> | <b>Zusammen wohnen</b><br>Die größten Fehler, wenn man zusammen wohnt.  | S 90-98   |
| <b>07</b> | <b>Freunde / Freundeskreis</b><br>Die größten Fehler, wenn man befreundet ist oder im selben Freundeskreis ist. | S 99-111  |
| <b>08</b> | <b>Schlusswort</b><br>Abschließende Worte und wichtige Hinweise   | S 112-117 |

**+ Zu jeder Fehler-Kategorie  
eigene Erklärungen & Strategien und  
wie du stattdessen besser handeln kannst!  
+Tipps, Hinweise und wertvolle Methoden,  
die dir einen Vorteil verschaffen**

# ALLGEMEINE FEHLER



**1**

## **Versuche nicht, die ganze Zeit über deinen Verlust nachzudenken**

Ich weiß, du hältst diese Aussage wahrscheinlich für dumm und unbrauchbar, weil du die ganze Zeit an ihn oder sie denken musst. Aber dennoch ist es ein Fakt, dass deine Gedanken selbst nichts in ihm/ihr auslösen werden und dich selbst nur weiter herunterziehen, wenn sie nicht zielführend und klar strukturiert sind.



Oft denken wir auch unbewusst an unsere/-n Expartner/-in zurück und fallen immer wieder in einen Strudel der Trauer und der Einsamkeit hinein, ohne, dass uns das auch nur ansatzweise zurück zu unserem oder unserer Ex bringen würde.



## **Besser:**

Versuche, dich aktiv auf andere Gedanken zu bringen. wenn du merkst, abzuschweifen.



## **Tipp:**

Trage ein Armband als Erinnerungshilfe, deine Gedanken zu überprüfen, um dich selbst in eben diesen zu ertappen und sie folglich dann auch stoppen zu können.

Das machst du, indem du beginnst deine Gedanken immer, wenn du es berührst oder anschaust, zu überprüfen.

Auf diese Weise wirst du viel schneller darauf kommen, deine Gedanken zu hinterfragen und wirst viel schneller als ohne daran erinnert.



## 2

# Beginne nicht damit, eure Vergangenheit zu romantisieren

Romantisieren meint hier, dass du eure Beziehung nur aus einem positiven Blickwinkel betrachtest und deinen oder deine Ex idealisiert betrachtest. Statt auf die Realität zu blicken, denkst du nur darüber nach, wie gut doch alles war und dass diese Beziehung perfekt war.

Doch wäre sie perfekt gewesen, hätte es keine Trennung gegeben und ihr wärt noch zusammen. Halten wir immer nur an den positiven Dingen fest, werden wir die negativen Dinge weiter missachten und diese nicht beseitigen können. Denn erst mit dem Erkennen eines Problems lassen sich daraus Lösungen entwickeln.



### **Besser:**

Beginne damit, eure Vergangenheit aus einer neuen Perspektive zu sehen, denn das ist der erste Schritt in Richtung Veränderung. Prüfe immer wieder deine Gedanken.

Ertappst du dich selbst dabei, wie du nur an die positiven Dinge eurer Vergangenheit denkst, solltest du diesen Prozess aktiv stoppen und dir bewusst für jeden positiven Punkt einen negativen Punkt heraussuchen.

Das kann gerade zu Beginn ziemlich schwierig sein, wird dir aber dabei helfen können, einen realistischeren Blick auf eure Vergangenheit zu bekommen und sie zu entromantisieren. Ein wichtiger Schritt, denn nur mit einer realistischen Perspektive auf euch lässt sich auch eine neue Zukunft aufbauen.



Vielen Menschen hilft es, sich die Dinge, die in der Beziehung falsch gelaufen sind oder an dem oder der Ex gestört haben, nochmal aufzuschreiben. Das hilft dabei, zukünftig schneller einen Ausgleich für die positiv gelaufenen Dinge zu finden.

Auf der folgenden Seite siehst du eine Tabelle, in die du deine Gedanken niederschreiben kannst.



Des Weiteren findest du hier auch Beispiele, die dir Denkanstöße für eventuell schlecht gelaufene Dinge geben, weil ich selbst weiß, wie schwierig es sein kann, etwas Schlechtes an dem oder der Ex, den/die man immer noch liebt, zu finden.

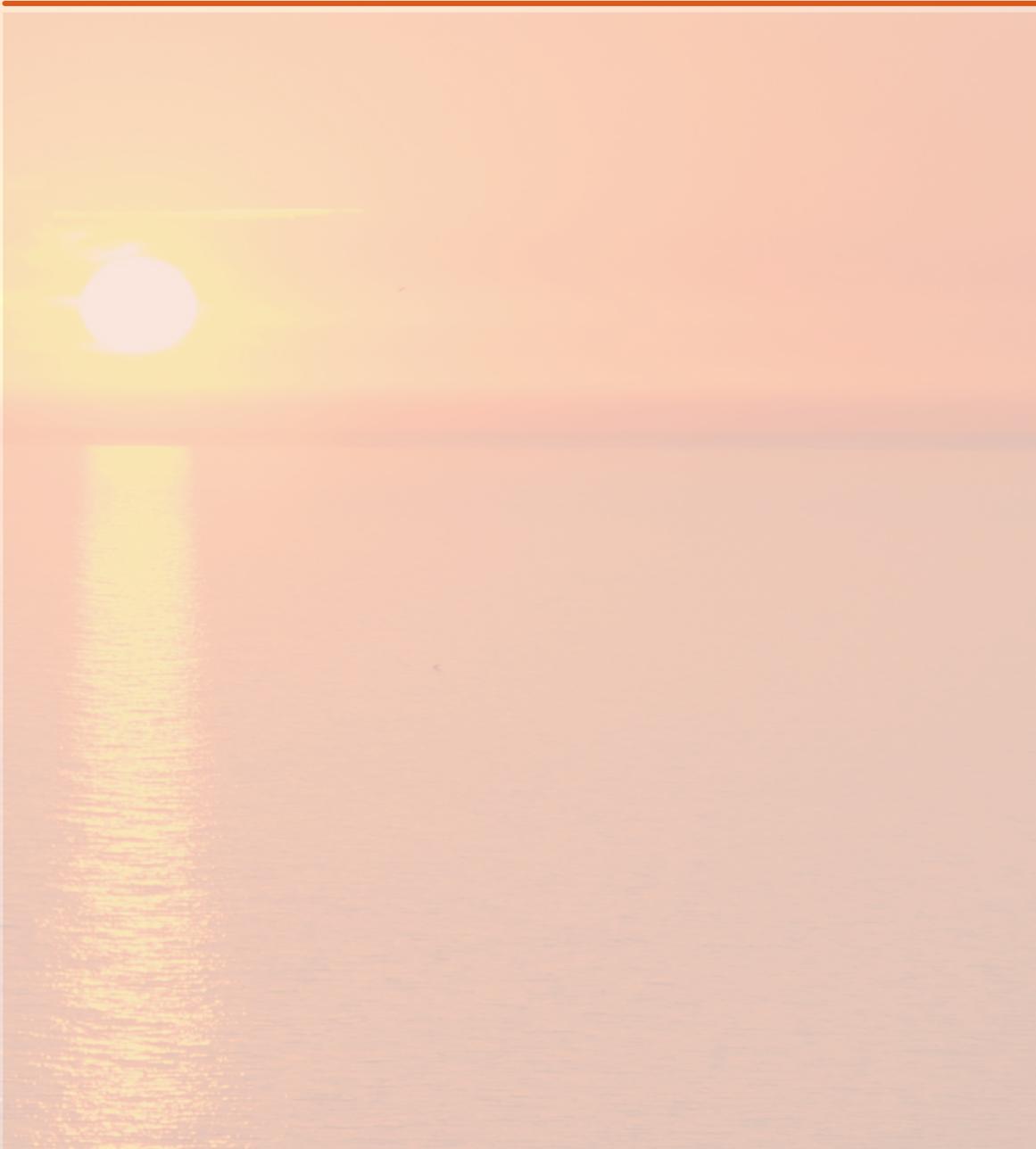


## **Beispiele:**

- *Er/sie ist nie pünktlich & wegen sind wir immer zu spät.*
- *Er/Sie mag meine Freunde nicht.*
- *An mir bleibt immer die Hausarbeit hängen.*
- *Er/Sie ist ein schlechter Zuhörer.*
- *Ich muss immer an alles denken.*
- *Er/Sie vergisst alles.*

## **Positiv:**

## **Negativ:**



### 3

## Stalke ihn/sie nicht

Egal ob per Social Media oder im echten Leben; einen Menschen permanent zu überwachen und zu stalken bringt dich nicht an dein Ziel - Auch wenn dein Gehirn dich das glauben lassen will! Es bringt dich nicht weiter und wird deine Situation nicht verändern, außer, dass es dich weiter herunterzieht.



Zu prüfen, ob das Online-Symbol bei ihm oder ihr erscheint und sich dann zu fragen, was er oder sie gerade macht, wird dich nur in den Wahnsinn treiben und schlechte Gefühle verursachen. Ohne, dass du auch nur einen Schritt näher an ihn oder sie herankommst.



## **Besser:**

Gerade Social Media verleitet einen förmlich dazu, den/die Ex zu stalken. Wenn du dein Handy nicht gerade für wichtige Dinge benötigst, beginne es absichtlich weit entfernt von dir zu legen oder schalte es gar aus.

Damit machst du es dir selber schwerer, danach zu schauen.



## **Tipp**

Lege dein Handy an einen Ort, den du nur mit Mühe erreichen kannst. Zum Beispiel nimmst du dir einen Hocker, legst es auf einen Schrank in die letzte Ecke deiner Wohnung und stellst diesen Hocker, den du brauchst um es zu erreichen, mit der größtmöglichen Entfernung zum Telefon weg.



# 4

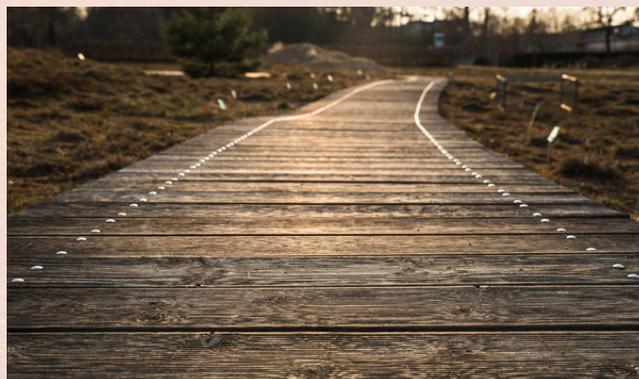
## Schreibe ihm/ihr nicht tausende Nachrichten

Unüberlegte Nachrichten, die keiner sinnvollen Strategie folgen, bringen meist mehr Unheil als Besserung.



Du wirkst nicht nur verzweifelt, sondern auch extrem klammernd und hilflos und das wiederum lässt dich sehr unattraktiv erscheinen.

Unüberlegte Nachrichten und diese dann auch noch in einer hohen Zahl und/oder Frequenz, drängen ihn oder sie nur noch weiter von dir weg.



## Besser:

Ich weiß, wie befreiend es für einen selbst sein kann, sich einfach mal von der Seele zu reden oder zu schreiben, was man dem anderen mitteilen will. Aber da das auf den/die Ex negativen Einfluss nimmt, ist es besser, wenn du solche Nachrichten nicht wirklich an ihn/sie adressierst. Du kannst gern so viel schreiben und so viele Sprachnachrichten wie du willst aufnehmen, aber dann schicke sie nicht an ihn/sie ab, sondern in einen Chat, in dem kein weiterer Teilnehmer als du selbst bist.

So hast du trotzdem den befreienden Effekt auf dich und verhinderst gleichzeitig, ihn/sie über zu schnelle, willkürliche und unüberlegte Nachrichten negativ zu beeinflussen.



**5**

## **Schiebe auch keine unechten Gründe vor, deine/-n Ex sehen zu müssen**

Den oder die Ex um jeden Preis wiedersehen zu wollen, ohne das sich dahinter eine Strategie verbirgt, kann fatal für eine Zukunft mit ihm/ihr sein.

Vorgeschobene Gründe werden, sind sie nicht klar durchdacht, auch als diese wahrgenommen und lassen dich nur verzweifelter und hilfloser wirken, als du es sowieso schon bist. Und je stärker du so auf deine/-n Ex wirkst, desto unattraktiver bist du natürlich auch in seinen/ihren Augen.



### **Besser:**

Wenn du deine/-n Ex wirklich zurück willst, solltest du ein Treffen nach Möglichkeit immer mit einem Coach absprechen, denn es gibt extrem viele Fehler, die hier passieren können.

**6**

## **Schiebe auch keine unechten Gründe vor, deinem/-r Ex schreiben zu müssen**

Genauso, wie Treffen, die mit nicht komplett durchdachten, vorgeschobenen Gründen inszeniert und deshalb ganz schnell enttarnt werden, verhält es sich auch mit Nachrichten. Auch hier wird dein/-e Ex ganz schnell erkennen, dass du ihm/ihr nur unbedingt schreiben wolltest - und damit wirkst du auch hier wieder verzweifelt und klammernd und somit unattraktiv auf ihn/sie.



Auf falsche Weise zu schreiben ist extrem unauthentisch und drängt ihn/sie nur immer weiter von dir weg, als dass es irgendwelche positiven Effekte erzielen würde.



## Besser:

Begrenze dich in deinen Nachrichten auf das Nötigste.



Schreibe nur nach Anleitung und frage am besten einen Experten um Hilfe, der dich hier optimal unterstützt und genau weiß, wie, wann und was du am besten für Nachrichten an deine/-n Ex schicken kannst. Denn jeder Fall und jede Beziehung ist, beziehungsweise war anders und kann nicht immer auf die gleiche Art und Weise wieder repariert werden.



Es kann hilfreich sein, wenn du dir viele Möglichkeiten zur Ablenkung suchst.

Indem du dir viel vornimmst, deine Tage planst und strukturierst, wirst du auch weniger Möglichkeiten haben, an ihn/sie zu denken, in die Versuchung kommen, negativ auswirkende Nachrichten zu schreiben und immer wieder in verletzenden, traurigen Gedankenstrudeln festzustecken, aus denen du ohne Hilfe anfangs nur schwer wieder herauskommst.



Auf der folgenden Seite habe ich einige Ideen für dich, was du machen kannst, um so gut es geht durch den Tag zu kommen und dich möglichst gut ablenken kannst.

Denn besonders Ablenkung und das Füllen deines Tages mit positiven Dingen unterstützt dich und hilft dir dabei, wieder klare Gedanken fassen zu können und bereit für eine Reflektion und die nächsten Schritte in Richtung Ex-Zurück gehen zu können

**EXTRA**

## Ablenkungs-Ideen



Gehe einem Hobby nach  
(Zeichnen, Stricken, Schach, Rudern, ...)



Treffe dich vermehrt mit Freunden und Familie  
(Spieleabende, Discobesuche, Grillen, ...)



Nimm dir Wellness-Zeiten, in denen du Dinge machst, die dir einfach guttun  
(Massagen buchen, Frisörbesuche, Bade-Sessions, ...)



Betätige dich in einem Ehrenamt  
(Kinderhilfe, Tierheim, Essensausgabe, ...)



Treibe Sport  
(Joggen, Inlinern, Radfahren, ...)



Melde dich in einem Verein an  
(Sportverein, Musikverein, Freizeitverein, ...)



## WICHTIG!

Wenn du deine eigenen Themen und die versteckten Themen in eurer Beziehung nicht aufarbeitest, geht die Wahrscheinlichkeit auf einen Neuanfang im Prinzip auf Null.



Mit "Irgendwie-wird-das-schon" oder "Ich-muss-ihn-nur-mehr-lieben", sowie dem Bearbeiten oberflächlicher Themen kommst du langfristig nicht an dein Ziel- und wirst ihn immer wieder verlieren und ihr werdet an den vorherigen Punkten wieder anecken!



Ein Teufelskreis, in dem du nicht nur einmal eine Trennung erleben wirst, sollte er/sie dich mal zurücknehmen!

**7**

## **Fange nicht an, plötzlich alles für deine/-n Ex zu tun und ihm jeden Wunsch zu erfüllen**

Wenn du plötzlich beginnst, dich ihm/ihr anzubiedern, senkst du selbst deinen Wert. Das Einzige, was du mit diesem Verhalten erreichen kannst, ist, dass er/sie dich beginnt auszunutzen. Du arbeitest so nicht an den Problemen eurer Beziehung, sondern kratzt höchstens oberflächlich an Themen an, die er/sie damals als störend empfand.

Selbst, wenn er/sie erst glaubt, dass du mit deinem neuen Verhalten doch noch die richtige Frau oder der richtige Mann für ihn/sie bist, wird das nicht langfristig für Erfolg sorgen und unbearbeitete Themen werden euch auch weiterhin quälen.



### **Besser:**

Beginne nicht, dich plötzlich zu verstellen und alles für ihn/sie zu machen, sondern versuche, authentisch du selbst zu bleiben. Mache keine Dinge, die nicht deiner Persönlichkeit entsprechen.

**8**

## **Präsentiere ihm/ihr nicht irgendwelche Lösungen für Probleme, die er für eine Trennung vorgeschoben hat**

Diese "Trennungsgründe" entsprechen nie der Wahrheit, sondern sind fast immer vorgeschoben. Und dieses Vorschoben ist meist nicht einmal böse gemeint, sondern kommt vielmehr aus einem Selbstschutzgedanken und dem Gedanken, auch die andere Person nicht übermäßig verletzen zu wollen, heraus.



Versuchst du jetzt, Lösungen für diese vorgeschobenen Probleme zu finden, wirst du nie die wahren Problematiken herausfinden.



## **Besser:**

Beginne, deine Beziehung Schritt für Schritt, am besten mithilfe einer Anleitung, um nichts zu vergessen oder zu de-interpretieren, aufzuarbeiten und entwickle auf diese Weise wahrhaftige und funktionierende Lösungen.



Das machst du, indem du dich wirklich fragst, an welchen Verhaltensweisen ihr angeeckt seid und was dein Partner oder deine Partnerin sich wirklich von dir gewünscht hat.



9

## Mache nicht irgendwelche ungeplanten, willkürlichen Kontaktsperren

Kontaktsperren funktionieren nur, wenn sie ganz genau getaktet und auf euer Verhältnis zueinander ausgelegt sind

Eine willkürliche Kontaktsperre stellt dich als sprunghaft, verrückt, desorientiert und extrem verzweifelt dar- alles Adjektive, die als sehr unattraktiv gelten!



### **Besser:**

Sinnvoller und zielführender ist es, wenn deine Kontaktsperre genau durchdacht ist oder du im besten Fall die **Kippschalter Methode**

anwendest. Hier wird nicht einfach der Kontakt abgebrochen, sondern es wird mit unterbewussten Vorgängen und Prozessen im Gehirn gearbeitet, die deine/-n Ex dazu bringen, die Trennung auf ernsthafte Weise zu überdenken - ohne, dass du plötzlich als verrückt dastehst und die ganze Situation noch verschlimmert wird!

10

## Mache ihn/sie nicht auf die falsche Weise eifersüchtig

Den oder die Ex auf die falsche Weise eifersüchtig zu machen, treibt ihn/sie nur weiter von dir weg, als ihn näher an dich heranzubringen.

Unüberlegt kann das zu (noch mehr)

Verletzungen führen und euch weiter voneinander entfernen.



### **Besser:**

Flirte nicht mit anderen Männern vor ihm/ihr, wenn du eigentlich ihn/sie zurück willst.



**11**

## **Instrumentalisierere deine Freunde nicht**

Es ist nicht zielführend, die eigenen Freunde dafür zu missbrauchen, mehr über den oder die Ex in Erfahrung zu bringen oder ihn/sie zu manipulieren. Freunde sind Unterstützer, aber keine Informationslieferanten oder dafür da, andere zu manipulieren. Mit dem Instrumentalisieren deiner Freunde gefährdest du höchstens eure Freundschaft.



### **Besser:**

Versuche, dich in die Lage deiner Freunde zu versetzen. Was würdest du dir wünschen, wärst du an ihrer Stelle?

Beginne nicht, deine Freunde auszufragen oder ihnen komische Aufträge zu geben, die mit deinem oder deiner Ex zu tun haben, sondern schaffe stattdessen neue, schöne Momente mit ihnen, die euch allen guttun.

# 12

## Greife nicht auf unseriöse Methoden zurück

Wenn du Methoden anwendest, die jederzeit und für alle frei zugänglich sind, wird dein/-e Ex das nicht herausfinden und diese womöglich bereits kennen? Wie authentisch wirkst du dann?



### **Besser:**

Konzentriere dich auf seriöse Methoden, die nach Möglichkeit sogar am Unterbewusstsein deines oder deiner Ex anknüpfen, wie zum Beispiel die **Kippschalter-Methode**- auf diese Weise wird er gar nicht merken, dass du gerade in einer Ex-Zurück-Strategie bist.

Außerdem sollten die Methoden qualifiziert und am besten nicht für jedermann einfach frei zugänglich sein, um nicht das Risiko einzugehen, dass er/sie bereits von der Anwendung gehört hat.



## ! Hinweis !

Auch die spezielle Loverepair- Methode ist nicht frei zugänglich und nur für exklusive Mitglieder gedacht, aus den eben genannten Gründen. Um die Chancen, dass ein Ex-Partner selbst Zugang zu dieser Methode bekommt, begrenzen wir unsere Plätze und treffen eine Vorauswahl, um sie nur an seriöse Menschen weiterzugeben. Deshalb sind unsere Plätze schnell besetzt und wir bitten um eine Vorqualifikation für unser Produkt.



**13**

## Mache nicht erstmal "auf Freunde" mit ihm/ihr

Auf diese Weise stufst du dich nur selbst herab und machst dich selbst herunter - Und dein Potenzial, ihn/sie wieder als Liebespartner/-in an deiner Seite zu haben, schmälert sich extrem! Durch "Freunde sein" hinderst du deine/-n Ex daran, dich als Frau/Mann wahrzunehmen, mit der er/sie sich eine Beziehung über alles wünscht.



### **Besser:**

Gehe keine Freundschaft mit ihm/ihr ein und verhalte dich nicht wie seine/ihr beste/-r Freund/-in. Vielmehr solltest du in dieser Zeit dein eigenes Verhalten beginnen, Schritt für Schritt zu reflektieren und dich mit dir und der gescheiterten Beziehung auseinandersetzen - So, dass du wieder wahrhafte Chancen auf mehr mit ihm/ihr hast - die dann ganz klar über eine Freundschaft hinausgehen!

Denn im Grunde hat ein jede/-r Ex-Partner/-in sehr gute Chancen, den oder die Ex zurückzubekommen, wenn er oder sie denn nur weiß, wie und die richtigen Methoden anwendest.

**14**

## **Beginne nicht, ihm/ihr Vorwürfe zu machen**

Beginnst du deinem oder deiner Ex Vorwürfe zu machen, beweist ihm/ihr das nur, dass du die wahren Trennungsgründe in der Beziehung noch nicht verstanden hast.

Vorwürfe bringen dir nichts weiter, als dass du ihn/sie noch weiter von dir wegstößt und mehr in die Arme einer anderen Frau/einem anderen Mann lenkst. Denn das Letzte, was er/sie jetzt sucht, ist ein/-e Partner/-in, die/der ihm oder ihr Vorwürfe macht.

Des Weiteren gehören Vorwürfe auch nicht zu einer gesunden Streitkultur, sondern existieren vorrangig in Beziehungen, die nicht in Takt sind. Ein Mensch wird sich nie wahrhaftig ändern wollen, wenn er Vorwürfe erhält, sondern wird automatisch in die Abwehrhaltung gedrängt.



## Besser:

Besser: Arbeite an dir und deinen eigenen Themen und schaue, was du selbst falsch gemacht hast und wieso es wirklich zur Trennung kam.



Dein oder deine Ex soll schließlich merken, dass du dich weiterentwickelt hast und die beziehungsweise der einzig Richtige für ihn/sie bist.



Oft kann es trotzdem helfen, Vorwürfe einmal "in die Welt hinauszutragen", um sich leichter von ihnen befreien zu können.

Da dein/-e Ex diese aber nicht bekommen sollte und auch sonst niemand mit ihnen belastet werden muss, habe ich hier eine schlaue Methode für dich, die ein Gefühl der Befreiung in dir auslösen kann.

Nimm dir ein Blatt Papier und notiere dir hier alles Vorwürfe, die du deinem/-r Ex am liebsten an den Kopf knallen würdest. Schreibe alles herunter, egal wie böse und schlimm es sich anhört.

Und jetzt kommt der entscheidende Punkt: Statt diesen Brief nun abzuschicken, zerreißt oder zerknüdelst du ihn.

Und nun nimmst du ihn und schmeißt ihn entweder in einen See, ins Meer oder in einen Bach oder verbrennst ihn.

! Solltest du ihn verbrennen, dann achte natürlich bitte darauf, dass du dies an einem sicheren Ort, wie im Waschbecken machst und dafür sorgst, dass nicht deine Umgebung in Brand gerät. !

# IHR HABT GEMEINSAME KINDER



**1**

## **Schiebe dein/-e Kind/-er nicht als Grund vor, deine/-n Ex sehen zu können**

Genau wie schon im Allgemeinen Bereich erwähnt, sind vorgeschobene Gründe unecht und unauthentisch und dein/-e Ex wird es merken. Zudem spüren auch Kinder mehr, als wir manchmal glauben und natürlich ist es damit auch für sie ein absolut unschönes Gefühl, wenn Mama/Papa sie als Grund vorschiebt, ihren/seinen Ex sehen zu können.



### **Besser:**

Halte die Treffen, die für euer Kind/ eure Kinder nötig sind, auf die Angelegenheit als solche beschränkt und nutze diese nicht, um deinem/-r Ex näherzukommen.



**2**

## **Erpresse deine/-n Ex nicht, dass er/sie die Kinder nicht mehr sehen kann**

Indem du deine/-n Ex damit erpresst, sie nicht mehr sehen zu können, schadest du nicht nur ihm/ihr, sondern vor allem auch deinem/-n Kind/-ern.

Dein oder deine Kinder sollten nie die Leidtragenden in eurer Trennung sein und haben schon genug damit zu kämpfen. Wenn jetzt auch noch das eine Elternteil droht entzogen zu werden, bricht ein Teil seiner oder ihrer Welt zusammen.



Des Weiteren führt Erpressen, willst du deine/-n Ex im Idealfall auch noch zurück, zu nichts weiter als noch mehr Bruch und Schaden in eurem Verhältnis zueinander.



## **Besser:**

Nutze dein/-e Kind/-er nicht als Erpressungsmaterial und erpresse deine/-n Ex im Allgemeinen nicht, denn das führt zu nichts weiter, als ihn/sie immer mehr von dir zu stoßen.



Statt ihn/sie zu erpressen, solltest du auf die richtigen Strategien und Taktiken setzen, um das zu erreichen, was du möchtest. Und das ist für fast alle Ex-Zurück-Woller möglich, wenn sie es denn richtig angehen und die richtige Methode anwenden.



### 3

## Streite mit deinem/-r Ex nicht vor deinen Kindern

Für Kinder ist es extrem schlimm und kann sogar traumatisch sein, wenn die eigenen Eltern vor ihnen streiten. Das liegt nicht aber nur daran, dass sich ein Kind natürlich immer am allermeisten eine harmonische, glückliche und intakte Familie wünscht.

Ein weiteres, großes Problem hieran ist, dass sich Kinder selbst die Schuld geben, dass ihre Eltern streiten. Sie denken, dass es an ihnen liegt, selbst wenn man es ihnen erklärt. Das führt dazu, dass sie in ihrem Sozialleben selbst schlecht aufgestellt sind, einen schnell einen niedrigeren Selbstwert haben als Gleichaltrige und sich im Allgemeinen selbst als "falsch", "schlecht" oder "böse" empfinden und sogar auffällige Verhaltensweisen an den Tag legen können.



## **Besser:**

Allgemein gilt natürlich, dass du eine Diskussion mit deinem/-r Ex generell nicht bis in einen Streit eskalieren lassen solltest, sondern schon vorher streitpräventive Strategien anwenden solltest, beziehungsweise so agierst, dass ein Streit gar nicht möglich ist.



Bei Gesprächen, die negativ belastet sind, solltest du darauf achten, dass dein oder deine Kinder nichts davon mitbekommen können. Das wäre zum Beispiel, wenn sie gerade in der Schule, beim Sport oder bei Freunden sind.

Denn auch durch geschlossene Türen lässt sich mehr Hören, als wir uns manchmal wünschen würden.

# 4

## Weine dich nicht vor deinem/-n Kind/ern über den/die Ex aus

Je weniger dein Kind oder deine Kinder über euer angespanntes Verhältnis zueinander wissen, desto besser.

Besonders jüngeren Kindern, aber auch Jugendlichen fällt es schwer, sich jetzt richtig zu verhalten.

Du machst damit das Tor auf, dass du die schwache Person bist, die vom Ex extrem verletzt wird und stellst ihn/sie damit als den/die Böse/-n dar. Das bringt dein Kind oder deine Kinder in die Lage, Partei ergreifen zu müssen und zwischen den Stühlen zu stehen.

### **Besser:**

Sprich mit Freunden und Familie, wenn dich etwas bedrückt oder schreibe dir deine Gedanken auf. Zeige deinem Kind oder deinen Kindern nicht, wie sehr dich die Situation belastet.



## 5

## Stelle deine/-n Ex nicht als Bösewicht und dich als Opfer dar

Indem du dich vor deinem oder deinen Kindern so darstellst, als wäre er/sie der/die, der/die für dein, beziehungsweise euer Leid verantwortlich ist und du nichts dafür kannst, kreierst du ein Bild von deinem/-r Ex, das für ein Kind nur schwer greifbar ist.

*Wie kann es sein, dass Papa/Mama, den/die ich doch eigentlich ganz doll lieb habe, so böse ist? Bin ich dumm, dass ich das nicht merken? Muss ich Angst vor Papa/Mama haben? Bin ich selbst böse, weil ich auch seine/ihre Gene habe?*



Indem du ihn/sie in ein schlechtes Licht wirfst, gefährdest du die Kindesidentität und den Selbstwert, schürst Ängste und Zweifel.

Besonders noch etwas jüngere Kinder können die Situation nicht richtig einordnen und können Angst bekommen, so wie ihr/-e Vater/Mutter und damit nicht mehr liebenswert zu sein. Daraus können sich auch hier Komplexe und Verhaltensauffälligkeiten ergeben.

## **Besser:**

Trotz aller Differenzen solltest du immer stets bemüht darum bleiben, den Vater/die Mutter nicht in ein schlechtes Bild zu rücken, sondern ein möglichst positives Bild von ihm/ihr zu schaffen. Solltest du dich über ihn/sie aufregen, genervt, wütend oder traurig sein, dann lass es dein/-e Kind/-er nicht spüren.

Das ist auch gerade dann wichtig, wenn du dich für die Loverepair-Strategie entscheidest und wieder mit ihm/ihr zusammenkommst.



**6**

## **Sage deinen Kindern nicht, wie sie sich gegenüber deinem/-r Ex zu verhalten haben**

Genauso wie auch du authentisch bleiben solltest, sollten das natürlich auch dein/-e Kind/-er bleiben dürfen. Ein Kind soll sich nicht so fühlen, als würde es, wenn es so ist, wie es ist, falsch sein. Indem du einem Kind ein Verhalten vorschreibst, wird es sich zwischen den Stühlen fühlen und du schürst Verunsicherung.

Des Weiteren schädigt es natürlich auch das Vater-Kind-, beziehungsweise Mutter-Kind-Verhältnis und das Kind ist das Leittragende. Und du selbst würdest es sicherlich auch schrecklich finden, wenn dein/-e Ex ein gemeinsames Kind instrumentalisiert und dieses sich dir gegenüber plötzlich anders verhält, als du es kennst und wie es selbst es gern würde.

### **Besser:**

Halte dich also mit Anweisungen zurück und lasse dein oder deine Kinder sie selbst sein.



# 7

## Versuche nicht, dich als das bessere Elternteil darzustellen

Do solltest nicht plötzlich nach der Trennung beginnen, dich deinem oder deinen Kindern gegenüber anders zu verhalten.

Wenn du nur noch versuchst, deinem oder deinen Kindern zu imponieren, vielleicht plötzlich eher die beste Freundin/der beste Freund bist und beginnst, sie mit Geschenken zu bestechen, nur damit es oder sie lieber mit Mama/Papa Zeit verbringen, schadest du der Entwicklung.

Kinder brauchen immer noch eine Autoritätsperson und einen Menschen, von dem sie wissen, dass er ihnen, wenn sie Probleme haben, helfen kann.

Immer nur die bespassende Person zu sein und dauerhaft für "Haititai" und Bespaßung zu sorgen, nichts mehr zu Verneinen und alles zu machen, was sie wollen, nur um besser als der/die Ex dazustehen, vermittelt deinen Kindern ein falsches Bild von der Realität und kann ihnen auch in ihrem sozialen Umfeld Probleme bereiten.



## **Besser:**

Denke an die wahren Bedürfnisse deines oder deiner Kinder.

Verhalte dich lieber so, wie du es sonst auch tust, bleibe du selbst und schmeiße nicht plötzlich alle Erziehungsmaßnahmen, die du zuvor angewendet hast, über Board.

Sehe dich selbst immer noch als liebevolle, erziehende Person an, die auch die Verantwortung für das Verhalten ihres/-r Kindes/r trägt. Bleibe du selbst und stehe weiterhin zu dir und deinen Ansichten. Nur, weil dein/-e Ex zum Beispiel beginnt, dauernd Geschenke zu machen, heißt das noch lange nicht, dass sie ihn plötzlich mehr lieben, als dich.

Viel wichtiger als ständige Bespaßung ist einem Kind nämlich, dass da jemand ist, der ihm Zeit, Vertrauen und Liebe schenkt und ein guter Zuhörer ist, zu dem sie auch gehen können, wenn mal etwas schief gelaufen ist.



## 8

## Gib deinen Kindern nicht das Gefühl, dass dein/-e Ex falsch ist

Dein/-e Ex war mit Sicherheit zuvor eine wichtige Vertrauensperson und auch ein Vorbild für dein/-e Kind/-er.

Ein Kind versteht nicht, dass eine vorherige Vertrauensperson plötzlich nicht mehr vertrauenswürdig ist und "falsch" handelt.

Für ein Kind bricht damit eine Welt zusammen und das kann traumatisch sein.



Außerdem willst du selbst doch auch nicht, dass dein/-e Ex so etwas eurem/-n Kind/-ern über dich erzählt? So etwas schürt nur Missgunst, Krieg und führt zu immer mehr Verletzungen und tiefer klaffenden Wunden zwischen euch.

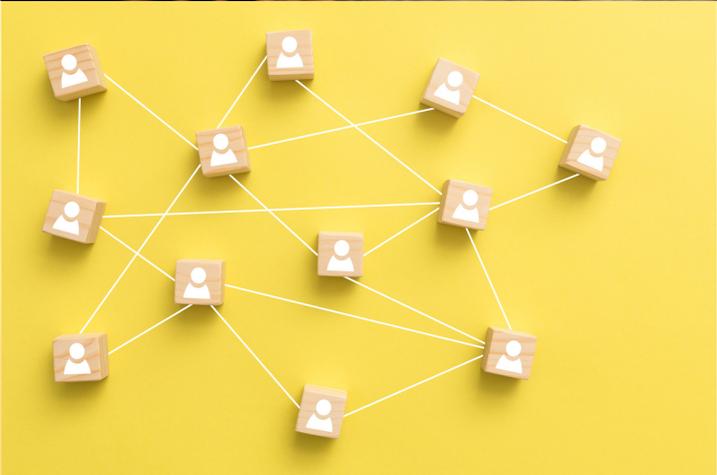


## **Besser:**

Stelle deine/-n Ex nicht anders dar als vor der Trennung, sondern gib deinen Kindern immer noch das Gefühl, dass sie auch ihm/ihr vertrauen können und er/sie ein Ansprechpartner für ihre Probleme sein kann.



# IHR HABT GAR KEINEN KONTAKT MEHR



# 1

## Du spionierst deinem/-r Ex heimlich nach

Dieses Verhalten ist trügerisch, denn wir erhoffen uns damit mehr Nähe und Kontrolle zu, beziehungsweise über unsere/-n Expartner/-in. Fakt ist aber, dass uns unser Gehirn hier etwas verspielt und die vermeintliche Kontrolle in Wahrheit nicht existiert.



Das Einzige, was dir dieses stalkende Verhalten bringt: Dein/-e Ex wird sich von dir belästigt und bedrängt fühlen und die Kluft zwischen euch wird sich vergrößern.



## **Besser:**

Statt dich in deiner freien Zeit damit zu beschäftigen, was er/sie gerade macht, solltest du sie lieber für dich nutzen.

Zum Einen kannst du dir natürlich Ablenkung in Form von Hobbys, Freunden, Familie, Arbeit, Haustier und was dir sonst noch einfällt, suchen, das ist immer gut und sinnvoll.



Und zum Anderen eignet sich diese Zeit auch sehr gut, um über dich und eure Beziehung zu reflektieren. Frage dich, wo die Probleme in eurer Beziehung waren und was dein Anteil daran war. Analysiere, in welchen Situationen es zum Streit zwischen euch kam:

*Was für Themen haben euer Zusammenleben belastet?*

*Was gab es für deine/-n Ex für Störfaktoren?  
Und wie lassen sich diese verändern und aus der Welt schaffen?*

*Was kannst du selbst dafür langfristig gesehen tun?*

## 2

# Du missbrauchst Freunde & Familie als Informationsquelle

Deine Freunde und deine Familie sind natürlich auch deine Unterstützer und helfen dir in den meisten Fällen auch gern. Es ist toll, Freunde zu haben, die einen aufbauen und für einen da sind. Und genau deswegen ist es umso schlimmer, wenn du beginnst sie als deine Informationsquellen zu missbrauchen. Über deine Freunde oder deine Familie Dinge über deine/-n Ex in Erfahrung bringen zu wollen, wird dich in keinerlei Hinsicht weiterbringen und du riskiert höchstens, dass sie sich von dir beginnen, zu distanzieren.



Unser Gehirn will uns gern vorspielen, dass wir, je mehr Informationen wir über den/die andere/-n haben, auch mehr Kontrolle haben. Doch das ist leider ein Trugschluss, denn natürlich erreichst du damit in Wahrheit absolut keine Kontrolle über deine/-n Ex, sondern wirst nur frustrierter und trauriger.

## Besser:

Statt deine Freunde und Familie als Informationsquelle zu missbrauchen, solltest du deine Zeit mit ihnen lieber mit schönen Dingen verbringen, die dich ablenken können.



Wenn du kurz davor bist, sie ausfragen zu wollen, solltest du dir die Frage stellen, was du dir von diesen Informationen erhoffst und inwiefern sie dich weiterbringen sollen. Auf diese Weise wirst du selbst schnell merken, wie dir dein Gehirn einen Streich spielt.

Du kannst dir auch selbst einmal vorstellen, wie es dir gehen würde, wenn du in Ihrer Haut stecken würdest und plötzlich zwischen den Stühlen stehst.

### 3

## Du forderst unangebrachte Dinge

Du solltest nichts fordern, was nicht tatsächlich auch angebracht ist. Dabei ist es gar nicht von Belang, was genau es für einen Trennungsgrund oder für Trennungsgründe gab, sondern viel mehr die Tatsache, dass er oder sie überhaupt bestehen, relevant.



Forderst du unangebrachte Dinge, riskierst du damit lediglich, dass dein oder deine Ex die Gründe, nicht mehr mit dir zusammen sein zu wollen, nur noch mehr bestätigt sieht.

Und das sind genau die Gründe, um welche auch immer es sich in deinem speziellen Fall handelt, warum dein oder deine Ex den Kontakt zu dir meidet.



Unangebrachte Dinge können somit nicht nur bewirken, dass der oder die Ex sich nicht gesehen fühlt, sondern damit einhergehend sich auch Frustration, Verärgerung und Verletzung zeigen können.



Du kannst mit deinen Forderungen somit neue negative Gedanken und Gefühle schaffen, die euch noch weiter voneinander entfernen, obwohl du mit Sicherheit eigentlich Gegenteiliges bewirken wolltest.



## Besser:

Allgemein solltest du keine Forderungen stellen, die irgendetwas mit euch und eurem Verhältnis zueinander zutun haben.

Ich weiß, dass es verlockend sein kann, damit zu schauen, wo man bei ihm oder ihr steht, aber letztlich verursachst du damit nur mehr Schmerz.

Anders verhält es sich natürlich mit organisatorischen, notwendigen und objektiven Forderungen, die du in Anspruch nehmen musst und auf die du nicht verzichten kannst.

Generell gilt jedoch:

*Je weniger Forderungen du an den/die Ex stellst, desto leichter wird die Rückeroberung sein.*



Nutze die Zeit, in der du darüber nachdenkst, was du dir alles von deinem oder deiner Ex wünschst lieber, um dir zu überlegen, was er oder sie sich denn von dir wünschen würde und schaue, ob und wie du das umsetzen kannst.

Denn letztlich bist du im Moment der Part, der zurück in die Beziehung möchte und trägst damit auch zunächst allein die Verantwortung für diesen Weg.

## 4

## Du benutzt Freunde und Familie, um über sie Kontakt zum/-r Ex aufzubauen

Ein verlockend scheinender, aber sehr fataler Fehler ist es, Familie und Freunde auszunutzen, um über sie in Kontakt mit der oder dem Ex zu treten.



Das Kontaktsuchen auf diese Weise kann nicht nur der Freundschaft oder der Familienharmonie schaden, sondern beeinflusst auch das Denken deines oder deiner Expartners/-in über dich. Diese Kontaktversuche wirken nämlich nicht nur verzweifelt und unbeholfen, sondern sind auch unreif und werden ihr Ziel verfehlen. Den Kontakt zum Ex solltest du immer selbst auf die richtige Art und Weise und zum passenden Zeitpunkt inszenieren und niemals über Dritte. Denn über Dritte wirst du kaum das erreichen können, was du möchtest und dir erhoffst.

Hinzu kommt bei Freunden, Familienmitgliedern und Bekannten auch noch Folgendes:  
Auch wenn sie es nur gut meinen und dir gerne helfen wollen, kannst du natürlich nicht sicherstellen, dass gut gemeinter Rat nicht teuer bezahlt werden muss.



Denn die wenigsten werden selbst genau wissen, wie du bei deiner Rückeroberung oder sonstigen Problemen mit der oder dem Ex vorgehen kannst.



Spätestens, wenn der Spionage- oder Indoktrinations-Akt auffliegt und du damit bloßgestellt bist, wird das nicht nur dein Verhältnis zum oder zur Ex noch mehr schädigen, sondern auch in die Beziehung zu deinem oder deiner vermeintlichen/-r Helfer/-in, der oder die sich jetzt vermutlich versucht, selbst noch zu retten, wird Verletzungen bekommen.

Und was denkst du, wie verärgert dein oder deine erst einmal ist, wenn sie oder er mitbekommt, dass sie/er gerade ausgehorcht wird? Das wirkt sich extrem schlecht für dich aus und führt zu negativen Gedanken.

Und diese wiederum bewirken mehr Distanz zwischen euch und damit auch schlechtere Chancen für die Rückeroberung.



## **Besser:**

Solltest du dich gerade selbst dabei ertappt haben, dass du bereits jemanden instruiert hast, eben erwähnte Dinge für dich zu übernehmen, solltest du hier jetzt ganz schnell zurücklenken. Gern kannst du mit Freunden und Familie mal über die Trennung reden, wenn dir das guttut und du so auch selbst besser über Probleme, Gründe, Fehlverhalten und Missstände reflektieren kannst, doch sollte dein oder deine Ex nicht Hauptthema Nummer Eins sein.



Gemeinsame Freunde und Bekannte solltest du des Weiteren generell aus den Angelegenheiten zwischen dir und deinem/-r Ex heraushalten, da es auch für sie sehr belastend ist, zwischen den Stühlen zu stehen und sich nun positionieren zu sollen, obwohl sie beide Parteien gernhaben.

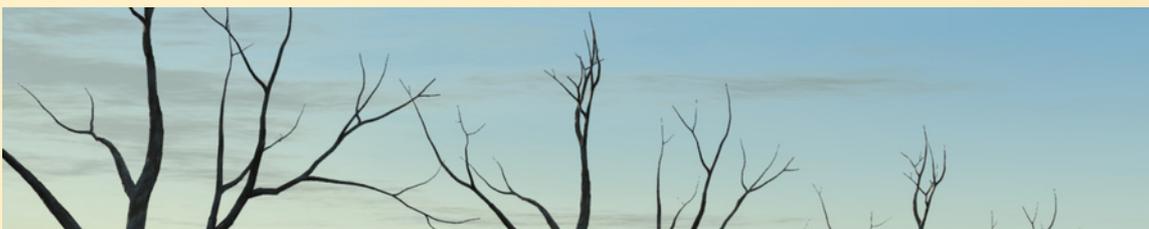
**5**

## **Du startest willkürliche Versuche, um Kontakt aufzubauen**

Ein extrem großer Fehler, der deinen oder deine Ex ganz klar noch weiter von dir distanzieren und in die Hände eines oder einer anderen treiben wird, ist der willkürliche Versuch, Kontakt zu ihm oder ihr aufzubauen - sei es, indem du dutzende Briefe oder Nachrichten schreibst, dich immer wieder am Telefon ertappst oder gar vor seiner oder ihrer Haustür auftauchst.



Alle diese Dinge haben Eines gemeinsam:  
Dein/-e Ex wird sich von dir nur belästigt fühlen,  
genervt sein und neue negative Gedanken und  
Gefühle dir gegenüber entwickeln.



## Besser:

Handle nach einer klaren Strategie, mit der sich dein oder deine Ex letztlich gesehen fühlt und überhaupt bereit dafür ist, wieder Kontakt mit dir haben zu wollen.



Erst, wenn du deinem/-r Ex das wahrhaftige Gefühl geben kannst, dass du ihn oder sie wirklich siehst und das nicht nur behauptest, sondern in deinen Handlungen auch ausdrücken kannst, bist du bereit für einen Kontaktaufbau.

Und dann sollte dieser natürlich auch klar geplant, mit einem unoffensichtlichen Vorwand unter den richtigen Voraussetzungen stattfinden.



## 6

## Du versuchst, Treffen zu inszenieren

Es gibt Menschen, die glauben, dass sie über ein Treffen, welches Auge in Auge stattfindet, den oder die Ex schon wieder zurückerobern und von sich überzeugen können. Und deshalb alles dafür tun, ein Treffen zu inszenieren.

Doch leider ist dem nicht der Fall, denn die Trennungsgründe bleiben bestehen und es hat einen Grund, warum er oder sie sich von dir getrennt hat und dich meidet.



Inszenierte Treffen ohne vorherige Aufarbeitung, ohne Reflektion und eine funktionierende Strategie, werden nicht nur im nichts verlaufen, sondern mehr und mehr Schaden anrichten, obwohl du ja eigentlich Gegenteiliges bewirken wolltest.

## **Besser:**

Statt Treffen zu inszenieren, solltest du erst einmal die Beziehung aufarbeiten. Am besten ist es, wenn du dich dabei an eine Strategie hältst, um keine Fehler zu machen und dich auf dem besten Weg zu befinden.

Solange du selbst noch nicht soweit bist und deinem/-r Ex eine wahrhaftige Veränderung ohne Worte zeigen kannst, wird dich nur jedes weitere Treffen weiter von ihm oder ihr stoßen. Bereite dich jetzt also zunächst einmal darauf vor und schaffe die optimalen Voraussetzungen, dass er oder sie beim nächsten Treffen verzaubert von dir ist!



**7**

## **Du benutzt offensichtliche Vorwände, damit du ihn/sie sehen kannst**

Mit offensichtlichen Vorwänden sind Dinge wie:

*"Ich muss meinen Schal noch bei dir abholen"*

*"Ich muss mein Postfach bei dir abchecken"*

*"Ich wollte noch eben XYZ holen"*

gemeint und die Liste ist hier noch ewig erweiterbar.



Wie der Name es schon sagt, sind diese Vorwände offensichtlich und dein oder deine Ex wird merken, dass sie nur vorgeschoben sind. Auf diese Weise wirkst du nur noch verzweifelter und klammernder, als er oder sie dich wahrscheinlich eh schon wahrnimmt. Und damit also auch immer unattraktiver auf ihn oder sie.

## **Besser:**

Konzentriere dich erst einmal auf dich und beginne, dich optimal auf ein geplantes Treffen vorzubereiten. Du solltest den Kontakt möglichst gering halten, bis der richtige Zeitpunkt gekommen ist.



Hast du die Beziehung, Trennungsgründe, Missverständnisse, Probleme und Wünsche innerhalb der Beziehung reflektiert und selbst Learnings daraus gezogen, kannst du mit speziellen Vorgehensweisen wahre Gründe für einen Kontaktaufbau herstellen.

Wichtig ist hierbei, dass diese dann wirklich nicht offensichtlich sind, sondern so formuliert, dass du nicht entlarvt wirst.



## 8

## Du entwickelst Ängste vor einer echten Begegnung

Gerade, wenn man nicht weit voneinander entfernt wohnt, aber selbst dann, wenn euch eigentlich mehrere Dutzend Kilometer voneinander entfernen - Eine zufällige, ungeplante Begegnung kann immer passieren. Mal mit höherer, mal mit geringerer Wahrscheinlichkeit.



Statt nun den Fehler zu machen, Treffen absichtlich inszenieren zu wollen, kann es nun auch vorkommen, dass du alles daran setzt, deinem oder deiner Ex eben nicht, unter keinen Umständen, zu begegnen. Insgesamt ist das auch in den meisten Fällen das Sinnvollste, aber dennoch solltest du deshalb nicht beginnen, dein Leben einzuschränken und gewisse Orte nur aus der Angst vor einer Begegnung heraus zu vermeiden.

## **Besser:**

Viel sinnvoller ist es, wenn du eine zufällige Begegnung einfach bereits in deinen Gedanken durchspielst und dir im Vorfeld überlegst, wie du am besten reagieren kannst. Auf diese Weise kannst du auch, falls bereits vorhanden, deine Ängste vor solch einer Begegnung schmälern oder gar vernichten.



Statt dich also einzuschränken, solltest du dir lieber überlegen, wie du dich am besten bei einer zufälligen Begegnung verhalten kannst.



## **!Tipp!**

Verhalte dich neutral und kommuniziere so wenig wie nur möglich mit ihm oder ihr. Wenn sich die Situation ergibt und es nicht auffällt, tu so, als hättest du ihn nicht gesehen, um es gar nicht erst zu einem Gespräch kommen zu lassen.



Sollte er oder sie dich unerwartet ansprechen oder du kannst einem Gespräch anderweitig nicht ausweichen, solltest du dich in diesem Fall so kurz wie nur möglich halten. Am besten ist, wenn du vorgibst in Eile zu sein und jetzt auch gerade gar keine Zeit für langes Gerede hast. Sei dabei aber bitte nett und höflich und lächle, während du das sagst, mit einer geraden Körperhaltung.



Wenn er vor dir steht kannst du ihn am besten wie einen Arbeitskollegen, den du beim Einkaufen triffst, behandeln.



Sei kurz angebunden, bleibe neutral und beginne auf keinen Fall über emotionale Themen mit ihm zu reden oder dich auf diese einzulassen. Eure Themen sollten in diesem Fall so kurz und oberflächlich und so schnell es geht beendet werden.



## 9

## Du stalkst ihn oder sie auf Social Media

Die sozialen Medien können für viele von uns Segen und Fluch zugleich sein.

Auf der einen Seite können wir uns super schnell und einfach mit anderen Menschen verbinden, in Kontakt treten und Nachrichten austauschen. Wir erfahren, was der jeweils andere macht und können das Gefühl vermittelt bekommen, ein Stück weit an dem Leben anderer teilhaben zu können.

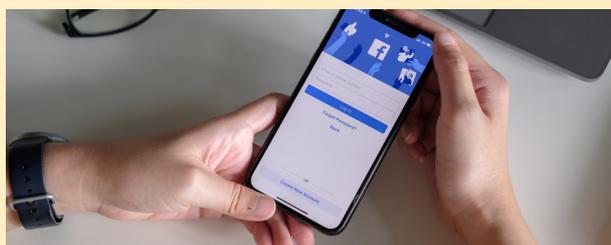


Doch diese positiven Aspekte können auch ganz schnell ins negative umschlagen. Nämlich dann, wenn wir vermeintlich zu glauben beginnen, dass die Menschen uns dort ihr wahres Leben zeigen und uns Onlineprofile Auskunft und Kontrolle geben könnten.

Ein Online-Account ist kein echter Mensch, auch wenn sich dahinter einer befindet. Er ist immer nur ein Abbild dessen, was diese Person von sich zeigen will, nicht aber, wer sie tatsächlich ist. Gerade, wenn es sich um Expartner und Expartnerinnen handelt, können wir nahezu besessen davon werden, ihre Onlineprofile zu stalken. Ist er oder sie gerade online? Was hat er oder sie heute gemacht? Was steht im Status? Wo ist er oder sie und mit wem?



Indem wir immer wieder nach diesen Infos suchen, spielt uns unser Gehirn ein Gefühl von Kontrolle vor. Und mit diesem Gefühl glauben wir, weniger hilflos und unserem oder unserer ex näher zu sein. Ein fataler Irrglaube, auf den wir selbst stoßen, wenn wir unser Verhalten näher hinterfragen.



## **Besser:**

Wenn du dich selbst dabei erwischst, solltest du dir selbst folgende Fragen stellen:

*Warum mache ich das?*

*Was bringt es mir?*

*Inwieweit habe ich gerade*

*Kontrolle darüber, was er/sie macht?*

*Inwiefern nehme ich mit diesem stalkenden*

*Verhalten Einfluss auf sein/ ihr Denken?*

*Was hat nimmt mein Stalken gerade für einen*

*Einfluss auf ihn/sie und inwiefern wird er/sie*

*deswegen etwas an der Trennung in Frage stellen?*



Mit diesen Fragen wirst du schneller wieder zurück auf den Boden der Tatsachen kommen und dich selbst immer schneller stoppen können, den Oder die Ex zu stalken.

Außerdem kannst du sie neu gewonnene Zeit, die du jetzt nicht mehr in stalken investiert, für dich und die Reflektion eurer Beziehung nutzen und nach einer geeigneten Zurückeroberungsstrategie suchen, die für dich und auf deine Situation passt.



Du kannst beginnen, die wahren Trennungsgründe zu finden, die Probleme innerhalb der Beziehung aufzuarbeiten und an Lösungen und Verbesserungen arbeiten.



## **!Tipp!**

Allgemein ist aufgrund der eben erklärten Sachlage immer von einem Stalken des oder der Expartners/-in abzuraten.

Das kann sich aber schwieriger gestalten als uns manchmal lieb ist. Am allerbesten ist es, wenn du dich selbst von jeglichen Onlineprofilen, die du nicht wirklich benutzt, abmelden und den jeweiligen Account löschst. So kommst du auch in immer weniger Versuchung. Das Motto lautet hier: je weniger Accounts du hast, desto besser.

Hinzukommt, dass du je nach Möglichkeit überall deinen eigenen online und Gelesen-Status ausstellen solltest, sodass du diesen auch nicht mehr bei anderen sehen kannst - und du auf diese Weise selbst gar nicht mehr die Möglichkeit hast, ihn zu stalken.



# IHR SEID ARBEITSKOLLEGEN



**1**

## **Du suchst auf der Arbeit ständig seine/ihre Nähe und den Kontakt**

Die Arbeit ist, wie der Name schon sagt, ein Ort zum Arbeiten und in dem Beziehungsthemen nichts zu suchen haben. Auf der Arbeit ist Professionalität und Konzentration gefragt und die Bereitschaft, seinen Job richtig auszuführen.



Suchst du hier immer wieder die Nähe und den Kontakt zu deinem/-r Ex, wird dir das am Ende nur selbst schaden und du riskierst auch, zum Gespött der Arbeitskollegen zu werden.



Des Weiteren kann sich dein/-e Ex hiermit auch bedrängt oder gar belästigt von dir fühlen, sodass du ihn/sie mit diesem Verhalten nur noch weiter von dir stößt.



### **Besser:**

Verfolge lieber eine richtige Strategie, in der du es nicht nötig hast, die Arbeit als Instrument für Nähe zum/-r Ex zu nutzen. Bewahre deine Professionalität und gehe deinen Aufgaben auf der Arbeit nach.



**2**

## **Du meldest dich immer wieder krank, nur um ihm/ihr nicht begegnen zu müssen**

Statt immer wieder seine/ihre Nähe zu suchen, kann das Ganze natürlich auch im Gegenteil enden und du beginnst, dich immer wieder krank zu melden.



Deine Arbeit, aus der Angst heraus den oder die Ex anzutreffen, zu vernachlässigen schadet dir und deinem Ruf und lässt dich schwach und zerbrechlich dastehen. Sich ein paar Tage frei zu nehmen ist verständlich, um wieder einen klaren Kopf zu bekommen, doch ein Dauerzustand sollte dies nicht werden.



## **Besser:**

Schaue dir die anderen Punkte hier an und erfahre, wie du am besten auf der Arbeit mit deinem/-r Ex umgehen kannst, um keinen, beziehungsweise möglichst wenig, Schaden zu verursachen.

Außerdem ist es immer empfehlenswert, eine für dich funktionierende Strategie anzuwenden, um sicher, schnell und möglichst unbeschwert deine/-n Traumpartner/-in zurückzuerobern.



### 3

## Du versuchst, dich vor notwendigen Gesprächen mit ihm/ihr zu drücken

Komplett auf der Arbeit jedes Gespräch zu umgehen und zu verweigern, macht dich unprofessionell und kann deinem Job schaden. Du brauchst und solltest nicht mehr als nötig mit ihm/ihr reden. Aber auch notwendige Gespräche zu meiden kann dir oder euch beiden Probleme bereiten.



Dinge, die für die Arbeit geklärt werden müssen und über die ein Gespräch zwischen euch erforderlich ist, gilt es zu berücksichtigen und zu führen.



## **Besser:**

Spreche mit ihm/ihr über arbeitstechnisch notwendige Gespräche, deren Vermeidung sonst in irgendeiner Form negative Konsequenzen mit sich bringen würde.

Versuche, dabei auf einer professionellen Ebene mit ihm/ihr zu bleiben. Sollte er/sie selbst auf ein Gespräch über die Trennung hinauswollen, solltest du ihm klarmachen, dass das für dich nicht auf der Arbeit stattfinden wird.

Du kannst ihm/ihr hier klarmachen, dass dir dein Job wichtig und die Arbeit für dich nicht der geeignete Ort und Zeitpunkt für Beziehungsthemen ist. Du kannst auch noch sagen, dass du sehr beschäftigt bist, Deadlines hast und auf der Arbeit keinen ruhigen Kopf hast, über euer Verhältnis zu reden.



**4**

## **Du nutzt Arbeitsgespräche als Vorwand, um mit ihm/ihr über euch reden zu können**

Die Arbeit sollte nicht für Beziehungsthemen genutzt werden. Gespräche, die euch betreffen, haben nichts auf der Arbeit verloren und zeugen von Unprofessionalität.

Des Weiteren kann es natürlich auch deinen Job gefährden, wenn auffällt, dass du gar nicht mehr konzentriert bei der Sache bist. Dinge, die zwischen euch geklärt werden sollen, sollten in einem geeigneten Rahmen und bestimmten Voraussetzungen stattfinden und das auch, um die gewünschten Effekte zu erzielen. Die Arbeit bietet diese nicht.



Und hinzukommt, dass auch Arbeitskollegen oder euer Chef diese Gespräche mitbekommen könnten und es damit natürlich auch ihm/ihr unangenehm sein kann, dass sie von euren Problemen wissen. Und er/sie dich deshalb so noch mehr meidet.



### **Besser:**

Halte dein Privatleben fern von deiner Arbeit. Gibt es zu klärende Dinge oder Gesprächsbedarf, solltest du auf die richtigen Rahmenbedingungen achten und dies am besten innerhalb einer Strategie machen.



**5**

## **Du beobachtest/stalkst ihn/sie auf der Arbeit**

Wie bereits im allgemeinen Teil angesprochen ist Stalking ein NoGo - und das gilt somit ganz klar auch für die Arbeit. Den anderen oder die andere zu beobachten, wird dich nicht weiterbringen und höchstens negative Gefühle in dir wecken, wenn du gewisse Verhaltensweisen von ihm/ihr plötzlich aufgrund deines Stalkings zu hinterfragen beginnst.



Ich weiß, dass unser Gehirn uns hier vorspielen will, dass wir mithilfe der permanenten Beobachtung an Kontrolle gewinnen und Nähe zum/-r Ex aufbauen können - aber das einzige, was passieren wird, ist, dass er/sie sich belästigt fühlt und sich noch weiter von dir entfernt.

## **Besser:**

Verhalte dich so normal wie es dir möglich ist. Gehe deinen eigenen Aufgaben nach und verbringe deine Zeit mit deiner Arbeit. Ignoriere es, wenn er/sie beispielsweise zum Kaffeeautomaten geht und begib dich erst, wenn er/sie weggeht, dorthin.



Prüfe nicht, ob, wie und wann er/sie seiner/ihrer Arbeit nachgeht, denn das ist seine, beziehungsweise ihre Angelegenheit und er/sie ist für sich selbst verantwortlich.



# 6

## Du instrumentalisierst Arbeitskollegen

Auf keinen Fall solltest du beginnen, deine Arbeitskollegen zu manipulieren oder für dich zu benutzen. Versetze dich einmal in die Lage eines Kollegen, der zwischen beiden Stühlen steht. Beginnst du Kollegen mit ins Boot zu holen und gar mit in euren Konflikt zu ziehen, stiftet das nur Unruhe und schädigt das Arbeitsklima. Außerdem kann es auch passieren, dass du durch deinen Versuch, sie zu instrumentalisieren, nachher nur Gespött erntest und hinter deinem Rücken geredet wird.



## Besser:

Halte deine Arbeitskollegen so gut es geht aus deinen, beziehungsweise euren, privaten Angelegenheiten heraus.



Solltest du von Kollegen auf die Trennung angesprochen werden, kannst du professionell reagieren, indem du klarstellst, dass private Themen für dich nichts auf der Arbeit verloren haben, du beschäftigt bist und noch viel zu tun hast. Schiebe die Wichtigkeit und Professionalität deiner Arbeit vor, wenn jemand das Gespräch über dich und deine/-n Ex zu dir sucht.



# IHR WOHNT ZUSAMMEN



# 1

## Du stalkst und beobachtest deine/-n Ex

Wohnt ihr noch zusammen, kann es besonders verlockend sein, den/die Ex zu stalken und genau zu schauen, was er/sie macht. Unserem Gehirn wird hierbei das trügerisch Gefühl von Kontrolle gegeben. Trügerisch deshalb, weil wir natürlich zu keiner Zeit hiermit tatsächlich Kontrolle haben, sondern sie uns viel mehr immer weiter entgleitet. Seine/Ihre privaten Sachen durchwühlen, Briefe ungefragt öffnen und immer genau wissen wollen, was er/sie macht, führt dazu, dass er/sie sich belästigt fühlt, dich als Kontrollsüchtige/-n wahrnimmt und du in seinen/ihren Augen immer unattraktiver wirst.



## **Besser:**

Gebe ihm/ihr so viel Freiraum, wie nur möglich. Versuche, dich so wenig wie möglich im gleichen Raum aufzuhalten und beschränke euren Kontakt auf das Nötigste. Gehe zum Beispiel vermehrt mit Freunden/-innen aus, besuche deine Verwandten oder unternimm anderweitige Dinge, um öfter aus der gemeinsamen Bleibe herauszukommen.



Führe dir außerdem immer wieder vor Augen, dass du übers Stalken keine Kontrolle erhältst, sondern diese nur immer weiter verlierst. Lasse ihm/ihr seine/ihre Privatsphäre, schlafe, wenn es geht, in einem anderen Zimmer und trenne deine Angelegenheiten so gut du kannst von den seinen/ihren.



## 2

### **Du ignorierst ihn und /oder beginnst eine willkürliche Kontaktsperre**

Generell sollten Kontaktsperren nur in gewissen Situationen und wenn bestimmte Parameter erfüllt sind gemacht werden, um nicht entgegengesetzte Effekte zu den gewünschten zu erzielen.

Wohnt ihr zusammen ist eine Kontaktsperre und der völlige Kommunikationsabbruch nur in ganz seltenen Fällen sinnvoll und kann positive Ergebnisse erbringen. Gerade in einer gemeinsamen bleibe gibt es fast immer organisatorische und notwendige Themen, die es zu klären gibt und über die man sprechen muss. Und so ist schon allein deshalb ein völliger Kontaktabbruch beinahe unmöglich und führt zu mehr Problemen als Lösungen.



## Besser:

Statt per se eine Kontaktsperre einzuleiten und ohne richtigen Plan den Partner zu ignorieren, ist eine verhaltensbasierte und situationsabhängige Kontaktbeschränkung so gut wie immer sinnvoller.

Hinterfrage und plane genau, wie diese für dich und deine Situation aussehen sollte und stelle dir klare Ziele auf, die du mit ihr verfolgen möchtest. Statt willkürlich vorzugehen, solltest du strategisch sinnvoll und und strukturiert unter Anbetracht eurer speziellen Situation vorgehen. Auf diese Weise kannst du objektive Themen, beispielsweise organisatorischer Art, immer noch mit ihm/ihr abklären und vermeidest unnötige Probleme.



### 3

## Du bestehst auf gemeinsame Rituale

Auch, wenn du deinen Zustand am liebsten nicht wahrhaben möchtest, seid ihr nun mal getrennt. Das bedeutet, dass dein/-e Ex keinerlei Verpflichtung unterliegt, weiterhin gemeinsame Dinge mit dir zu unternehmen oder alte Rituale weiterzuleben.

Bestehst du darauf, wirkst du klammernd, verzweifelt und gibst ihm/ihr das Gefühl, keinen realistischen Blick auf eure momentane Situation zu haben und ihn nicht zu verstehen. Als diese Dinge lassen dich in seinen/ihren Augen nur immer unattraktiver werden und entfernen euch immer weiter voneinander.



## Besser:

Statt an gemeinsamen Aktivitäten festzuhalten, solltest du dich jetzt erstmal nur auf dich und deine Interessen fokussieren. Überlege, was dir innerhalb der Beziehung auch schon ohne ihn/sie Freude gemacht hat und womit du dich sonst noch so beschäftigt hast.



Vielleicht hast du auch ein Hobby, das du ab jetzt vermehrt ausüben kannst oder entdeckst gar ein neues für dich.

Versuche so viele Dinge wie möglich in deinen Alltag zu integrieren, die dich ein wenig ablenken können.



## 4

## Du suchst ständig den Kontakt und das Gespräch

Vom Kontakt- und Gesprächssuchen zum/zur Ex ist generell abzuraten, denn ohne eine konkrete Strategie schleichen sich hier unglaublich schnell Fehler ein, die den/die Ex nur weiter von dir drängen und womöglich noch in die Arme einer anderen Frau, beziehungsweise eines anderen Mannes.



Gerade wenn ihr zusammen wohnt, riskiert du über das ständige Kontaktsuchen, dass er/sie ganz schnell aus der gemeinsamen Bleibe ausziehen wird.



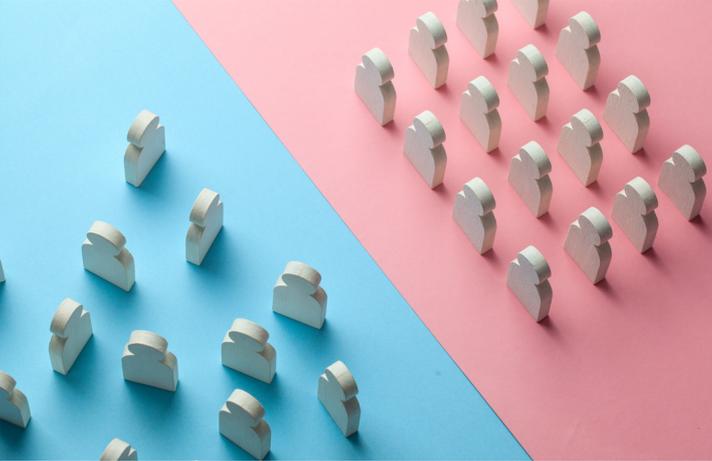
## Besser:

Reduziere den Kontakt zu ihm/ihr soweit wie möglich und vermeide besonders emotionale, schwere Themen. Beschränke dich hier auf organisatorische und notwendige, unausweichliche Themen objektiver Art, die besprochen werden müssen.

Für den emotionalen Kontakt solltest du mit qualifizierten Strategien vorgehen, um hier nicht mehr Schaden als bereits vorhanden zu verursachen.



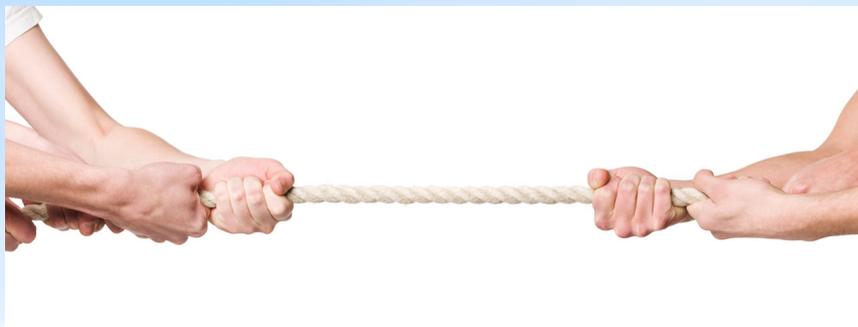
# GLEICHER FREUNDESKREIS



**1**

## Du nütigst deine Freunde, sich zu positionieren

Wenn ihr beide den oder einen gleichen Freundeskreis habt, kann es verlockend erscheinen, die Freunde auf seine Seite ziehen zu wollen.



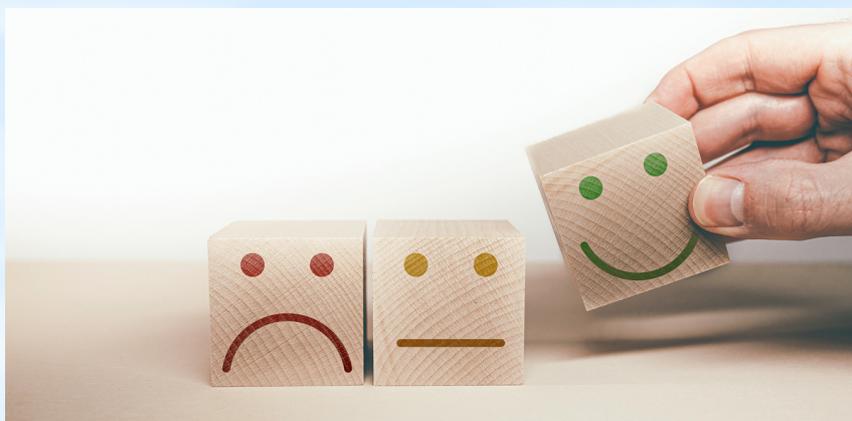
Davon ist aber klar abzuraten, wenn du dich einmal in ihre Position versetzt: Wie würdest du dich fühlen, wenn du zwei Personen gern hast und dich jetzt plötzlich für eine der beiden Seiten zu entscheiden? Also einen Freund im Stich lassen zu müssen, obwohl man selbst nie ein Problem mit diesem hatte?

Als wahre Freundin, beziehungsweise Freund, bringst du die Menschen, die dir wichtig sind nicht in solch eine prekäre Lage und riskiert nicht, dass eure Freundschaft womöglich noch aufgrund deiner unrealistischen Forderungen zerbricht.

## Besser:

Überlasse deinen Freunden selbst die Entscheidung, wie sie mit der Situation umgehen möchten. Manipuliere Sie nicht und spiele sie nicht gegen deinen Ex oder deine Ex aus. Wenn ihr etwas unternimmt, solltest du vor gemeinsamen Freunden nicht über deine Trennung herziehen, sondern deinen Fokus auf andere Themen lenken.

Du kannst auch ganz klar zu Beginn einmal eine Stellungnahme machen, in der du deinen Freunden sagst, dass du dir über ihre unschöne Lage bewusst bist und dass du das Thema Trennung gern erstmal ausklammern würdest. Zuvor hattet ihr schließlich auch andere Themen, die sich nicht über Beziehung, Partner und so weiter bezogen! Äußere den Wunsch, weiterhin bei diesen zu bleiben.



## 2

### **Du suchst Kontakt zum/-r Ex über eure Freunde**

Ein weiterer verlockender, aber genauso fataler Fehler ist, die Freunde auszunutzen, um über sie in Kontakt mit der oder dem Ex zu kommen.

Das Kontaktsuchen auf diese Weise kann nicht nur der Freundschaft schaden, sondern beeinflusst auch das Denken deines oder deiner Expartners/-in über dich. Diese Kontaktversuche wirken nicht nur verzweifelt und unbeholfen, sondern sind auch unreif und werden ihr Ziel verfehlen.



Den Kontakt zum Ex solltest du immer selbst auf die richtige Art und Weise und zum passenden Zeitpunkt inszenieren und niemals über Dritte, um das zu erreichen, was du möchtest.

## Besser:

Halte eure gemeinsamen Freunde aus euren Beziehungsproblemen heraus und nutze die Zeit mit ihnen, um dich abzulenken, Dinge zu machen, die dir und euch gefallen und die euch eine schöne Zeit bescheren!



Verfolge bei der Kontaktaufnahme zum oder zur Ex eine klare Strategie, in der du selbst den aktiven Part hierbei übernimmst und achte zudem auf den richtigen Zeitpunkt.



**3**

## Du willst mit ihnen dauernd nur über den/die Ex reden

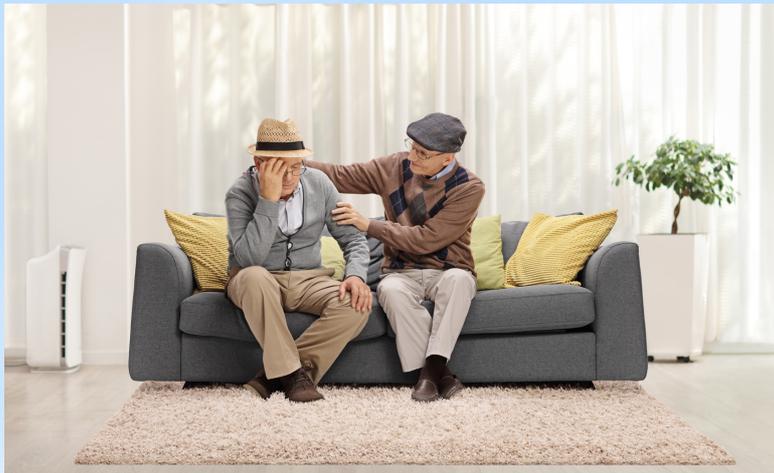
Wenn wir etwas oder jemanden vermissen, neigen wir ganz automatisch dazu, über dieses oder diesen reden zu wollen. Das liegt daran, dass wir glauben damit Nähe aufrecht zu erhalten.



Machen wir uns das bewusst, merken wir schnell das es natürlich Unsinn ist, dass wir damit tatsächlich Nähe aufbauen, sondern unser Gehirn uns dies nur vorspielt und wir uns kurzfristig vermeintlich besser fühlen.



Wir fühlen uns aber überhaupt nicht wahrhaftig besser, sondern reißen nur weiter Wunden auf, wenn wir jetzt mit gemeinsamen Freunden über den oder die Expartner/-in reden.



Wir kommen ihm oder ihr damit nicht näher, sondern erreichen höchstens, dass unsere Freunde irgendwann gelangweilt oder genervt von unserem Thema sind.



Wahre Freunde sind gern für uns da, wenn es uns nicht gut geht, wenn wir uns schlecht fühlen und jemanden zum Reden brauchen. Aber wenn dieses Thema das einzige ist, über das wir noch reden wollen, werden auch sie an ihre Grenzen kommen - vor allem, weil es überhaupt nicht zielführend ist und nicht weiterhilft, solange keine Ex-Zurück-Strategie genutzt wird und Themen versucht werden, umstrukturiert und ungeordnet behandelt zu werden.



Des Weiteren kommt hier natürlich auch noch zusätzlich hinzu, dass gemeinsame freunde zwischen den Stühlen stehen. Das heißt, dass es besonders schwer für sie ist, auf deine Probleme einzugehen ohne Stellung beziehen zu müssen oder dem anderen Part Unrecht zu tun, mit dem sie schließlich auch befreundet sind.

## **Besser:**

Wie bereits erwähnt, solltest du gegenüber gemeinsamen Freunden neutral bleiben und am besten sogar selbst den Wunsch äußern, doch bitte nicht über die Trennung reden zu wollen. Echte Freunde werden das verstehen und akzeptieren.



Du kannst sie auch selbst darum beten, dass sie dich sofort stoppen sollen, wenn du über ihn oder sie anfängst zu reden, mit der Begründung, dass du selbst weißt, wie blöd es sonst auch für sie ist so zwischen den Stühlen zu stehen.



Eventuell bietet sich hier auch ein Code-Word wie

*"Kühlschrank"*

oder

*"Elefantenfuß"*

oder sonstiges an, mit dem sie dich ganz schnell, ungeniert und ohne Zwänge darauf verweisen können, dass du gerade ins Thema Ex abrutschst. Unterhalte dich mit Ihnen über andere Dinge, mach Sachen, an denen alle Beteiligten Spaß haben und sorgt gemeinsam dafür, dass ihr einfach eine schöne Zeit habt, die euch alle stärkt.



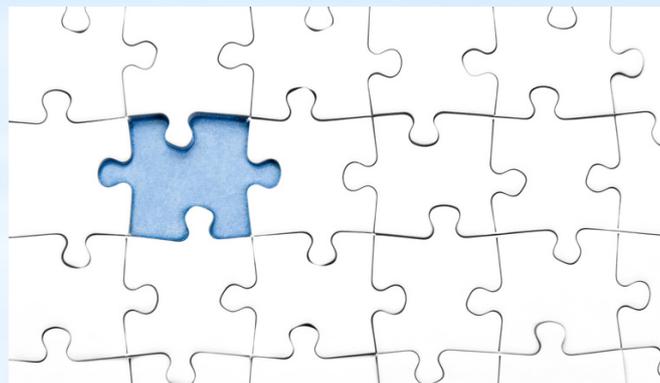
**4**

## Du meidest den Kontakt zu gemeinsamen Freunden

Es gibt auch Menschen, die aus Angst davor, falsch zu handeln oder dem Oder der Ex zu begegnen und sich auf diese Weise in ihrem Sozialleben beginnen extrem einzuschränken - und sich damit selbst auch ein Stück weit Lebensqualität rauben.



Du tust dir selbst damit weh, wenn du aufgrund von Ängsten auf dir eigentlich guttuende Sachen beginnst zu verzichten. Und auch deine Freunde werden dich vermissen.



Für alles gibt es Lösungen und wahre Freunde werden es dir auch möglich machen, dass sie auch mal nur Zeit für dich zu haben- solange du nicht beginnst, sie selbst einzuschränken und alleinig für dich beanspruchen willst. Denn sie sind immer noch freie Menschen, die eigene Bedürfnisse haben und sich somit auch mit jedem treffen können, mit dem sie dies wollen.



Niemand hat das Recht, ungewollt Entscheidungen für andere zu treffen, aber sehr wohl das Recht dazu, Wünsche und Bedürfnisse zu äußern.



## **Besser:**

Wenn du das gern möchtest und dir der gemeinsame Freundeskreis hilft und dir guttut, solltest du auch weiterhin etwas mit ihnen unternehmen. Es ist verständlich, wenn du nicht auf deinen oder deine ex treffen möchtest und deshalb kannst du ihnen auch deine Situation erklären und den Wunsch äußern, gern etwas unternehmen zu wollen, aber ohne ihn oder sie. Schränke dich aber auf keinen Fall aus Ängsten heraus ein und lasse dir auf diese Weise nicht deine Lebensfreude nehmen.

Sollte er mal dabei sein, solltest du dich ihm oder ihr gegenüber einfach neutral verhalten. Mache deinem oder deiner Ex von vornherein bewusst, dass du nicht vor gemeinsamen Freunden mit ihm oder ihr über eure Vergangenheit reden möchtest und das unangebracht findest.



## Schlusswort

### **Bedenke!**

Alle diese Fehler und Hinweise in diesem Buch sind dazu da, um den Schaden zwischen euch so gering wie möglich zu halten und besonders hohe Erfolgschancen auf eine Wiedervereinigung zu haben.



Bist du dir unsicher, wie du am besten agieren und reagieren kannst und willst du wirklich alle Fehler, die speziell in deiner Situation passieren können, für dich ausschließen, sowie genau so handeln, dass speziell dein/-e Ex dich unbedingt wiederhaben will, ist die sicherste Lösung für dich fast immer die Verfolgung einer klaren Strategie, die dich Schritt für Schritt mit einer zielführenden Methodik zurück zu deinem/-r Ex bringt- beziehungsweise deine/-n Ex zurück zu dir!



## Bedenke!

Meist ist es Wenig bis kaum sinnvoll, von vielen verschiedenen Strategien ein paar Ideen und Tipps zu nehmen. Denn das führt dazu, dass du nicht nur völlig verwirrt sein wirst, sondern dein/-e Ex auch immer mehr das Gefühl bekommt, dass du extrem verzweifelt und aufgeschmissen bist.



Denn solange du immer nur an der Oberfläche kratzt und willkürlich Methoden zusammenwürfelst, wirst du fast immer viel viel schwieriger an dein Ziel kommen, als mit einer klaren, qualifizierten Strategie.



## Bedenke!

Bestimmt hast du schonmal den Spruch

*"Viele Köche verderben den Brei"*

gehört. Und wenn nicht, dann liest du ihn jetzt das erste Mal. Hinter dieser alten Weisheit verbirgt sich viel Wahrheit, denn tatsächlich gibt es zwar mehrere Wege, die zum gewünschten Ergebnis führen, aber vermischt du sie wird es kompliziert und du musst unnötig viele Hindernisse und Umwege nehmen.



## Bedenke!

Zurück zur Metapher.

Genauso wie bei einem Brei wird es durch die verschiedenen Ansätze schwierig, auf einen Nenner zu kommen und das gewünschte Endresultat zu erzielen.



Vielleicht würde der eine Koch die Zutaten X, Y, Z gemeinsam vermengen und daraus ergibt sich so ein toller Brei, genauso wie beim anderen, der auf andere Weise in anderen Mengenverhältnissen A, B und C vermischt. Aber benutzt du beide Rezepte gleichzeitig und nimmst mal hier, mal da eine Zutat, ist die Wahrscheinlichkeit auf einen misslungenen Brei sehr groß - und das gewünschte Ergebnis bleibt aus.



## **Bedenke!**

Übertragen auf deine Ex-Zurück-Situation heißt das also auch für dich, dass es dir, beziehungsweise euch, wesentlich besser tun wird, wenn du deinen Fokus auf eine Strategie setzt, statt von überall ein paar oberflächliche Tipps und Hinweise aufzuschnappen.



Hast du diese eine Strategie, die dich auf den richtigen Weg bringt und du hältst dich an diese, werden deine Erfolgschancen also ganz andere und viel höher sein als ohne und du wirst viel einfacher und schneller an dein Ziel kommen.



## **Bedenke!**

Denn bist du einmal auf der Autobahn, wirst du dein Ziel viel schneller erreichen, als wenn du immer wieder verworrene, langsame Landstraßen nehmen musst.



Je nach Situation kann es zusätzlich manchmal auch sinnvoll sein, dir zusätzlich zu einer ausgewählten Strategie einen Coach zu nehmen, der dich nochmal im speziellen unterstützt.

Dieser kann dann wie bei einem Auto, bei dem mal ein Reifen kaputtgeht, eingreifen und diesen reparieren und dir genaue Anleitungen für deine ganz spezielle, individuelle Situation geben.



© Love-Repair 2022  
Grafikdesign: Love-Repair  
Verfasser: Love-Repair

Alle Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung (elektronischer oder sonstiger Art).

Disclaimer: Beschriebene Hilfestellungen oder Hinweise sind nicht allgemein gültig und können von Person zu Person zu unterschiedlichen Ergebnissen führen oder aber in Ihrer Anwendung variieren! Daher garantieren wir keine immer gleichbleibenden Ergebnisse.

Der Inhalt und die Anwendung der aufgelisteten Methoden richtet sich nur an physisch und mental gesunde Menschen.

Alle Texte, Worte und Inhalte beziehen sich auf unsere Meinung und Erfahrungen!

Daher haben diese auch nicht den Anspruch, allgemein für alle Menschen gültig zu sein.