

Heiß-Kalt Aktionsplan

Du kannst nicht immer vorhersehen, wie Du dich fühlen wirst, wenn Deine Ex etwas tut, das Du nicht erwartet hast. Oder wenn etwas Unerwartetes passiert. Diese unerwarteten Momente können Dich in einen heißen emotionalen Zustand versetzen, der zu impulsiven und oft bedauernswerten Handlungen führt. Um dieses Verhalten zu vermeiden, erstelle einen rationalen Aktionsplan und bereite dich mental vor, wie Du reagieren würdest, wenn Du stattdessen in einem kalten Zustand befändest.

Wenn/Im Falle dass...

Wie werde ich mich fühlen, wenn es passiert?

Was wäre meine (schlimmste) impulsive Entscheidung?

Was werde ich stattdessen tun?

Gehe die einschüchterndsten Szenarien durch, von denen Du glaubst, dass sie Dich in einen heißen Zustand versetzen werden. Verwende das leere Beispiel auf der nächsten Seite oder nehme ein leeres Blatt Papier.

Beispielszenarien

Wenn ich herausfinde, dass sie jemand anderen datet

Wenn ich herausfinde, dass sie mich überall blockiert hat

Wenn ich herausfinde, dass sie unsere Bilder gelöscht hat

Wenn ich herausfinde, dass sie in eine andere Stadt zieht

Wenn ich herausfinde, dass sie auf einer Dating-App ist

Wenn wir auf der gleichen Veranstaltung oder Party sind

Wenn ich sie irgendwo in der Öffentlichkeit sehe

Wenn unser Jahrestag oder ein besonderer Tag ist

Wenn ihre Freunde mir sagen, dass sie glücklich ist

Wenn ich mich einsam fühle und sie vermisse

Heiß-Kalt Aktionsplan

Du kannst nicht immer vorhersehen, wie Du dich fühlen wirst, wenn Deine Ex etwas tut, das Du nicht erwartet hast. Oder wenn etwas Unerwartetes passiert. Diese unerwarteten Momente können Dich in einen heißen emotionalen Zustand versetzen, der zu impulsiven und oft bedauernswerten Handlungen führt. Um dieses Verhalten zu vermeiden, erstelle einen rationalen Aktionsplan und bereite dich mental vor, wie Du reagieren würdest, wenn Du stattdessen in einem kalten Zustand befändest.

Wenn/Im Falle dass...

Wenn es unser Jahrestag oder Heiligabend ist

Wie werde ich mich fühlen, wenn es passiert?

Ich werde extrem traurig und einsam sein. Vielleicht weine ich ein bisschen, wenn ich an all die Erinnerungen denke. Oder ich werde frustriert sein, dass ich an unserem besonderen Tag allein bin.

Was wäre meine (schlimmste) impulsive Entscheidung?

Vielleicht trinke ich Alkohol. Oder rufe sie an und verhalte mich unreif und bedürftig, oder ich frag' sie wie es ihr geht. Oder vielleicht stalke ich sie einfach in ihren IG Stories, um zu sehen, was sie so macht... das sieht sie ja dann!

Was werde ich stattdessen tun?

Ich werde versuchen, mich zusammenzureißen. Wenn es zu schwer wird, werde ich einen meiner Kumpels fragen, ob wir was unternehmen können. Ich werde versuchen, etwas zu finden, das mich an diesem Tag in gute Stimmung bringt. Meine Freunde sollten mir helfen können, abgelenkt zu bleiben, besonders wenn wir abends ausgehen. Nicht allein zu Hause bleiben!

Gehe die einschüchterndsten Szenarien durch, von denen Du glaubst, dass sie Dich in einen heißen Zustand versetzen werden. Verwende das leere Beispiel auf der nächsten Seite oder nehme ein leeres Blatt Papier.

Beispielszenarien

Wenn ich herausfinde, dass sie jemand anderen datet

Wenn wir auf der gleichen Veranstaltung oder Party sind

Wenn ich herausfinde, dass sie mich überall blockiert hat

Wenn ich sie irgendwo in der Öffentlichkeit sehe

Wenn ich herausfinde, dass sie unsere Bilder gelöscht hat

Wenn unser Jahrestag oder ein besonderer Tag ist

Wenn ich herausfinde, dass sie in eine andere Stadt zieht

Wenn ihre Freunde mir sagen, dass sie glücklich ist

Wenn ich herausfinde, dass sie auf einer Dating-App ist

Wenn ich mich einsam fühle und sie vermisse