

Anti-Muster-Inventar

Es ist entscheidend, dass du nicht immer wieder deinen Drängen nachgibst und destruktive Handlungen folgst, die dein Selbstwertgefühl weiter reduzieren, deine Trennungsangst erhöhen, die Sehnsucht nach deiner Ex-Freundin verstärken oder dich dazu bringen, wieder Kontakt zu ihr aufzunehmen, obwohl du dich auf dich selbst konzentrieren solltest. Übe Selbstbeherrschung, damit du dich voll und ganz respektieren und stolz auf dich sein kannst.

Sortiere die Handlungen, die du am meisten tun möchtest oder von denen du denkst, dass sie am meisten Schaden anrichten werden, von oben nach unten. Die schädlichsten Handlungen sind diejenigen, an die du dich bewusst erinnern musst, sie nicht mehr zu versuchen.

Unbedingt Vermeiden



Vermeiden

Beispielszenarien

Sie anschreiben / Keinen Kontakt abbrechen

Ihre Social-Media-Profile ausspionieren

Mit ihren Freunden über uns reden

Ihre Familie um Rat fragen

Eine Story teilen, damit sie sie sieht

Rumjammern / Unsicher sein wegen eines neuen Typen, mit dem sie ausgeht

Alte Bilder von uns ansehen

Ihr einen Liebesbrief schicken

Subtile / emotionale Social-Media-Posts über sie machen

Sich bei ihr übermäßig entschuldigen

Brücken abbrechen und sich bitter verhalten

Dort abhängen, wo sie sich aufhält, wie im Fitnessstudio

Sie eifersüchtig machen, indem du mit anderen Frauen rumhängst

Anti-Muster-Inventar

Es ist entscheidend, dass du nicht immer wieder deinen Drängen nachgibst und destruktive Handlungen folgst, die dein Selbstwertgefühl weiter reduzieren, deine Trennungsangst erhöhen, die Sehnsucht nach deiner Ex-Freundin verstärken oder dich dazu bringen, wieder Kontakt zu ihr aufzunehmen, obwohl du dich auf dich selbst konzentrieren solltest. Übe Selbstbeherrschung, damit du dich voll und ganz respektieren und stolz auf dich sein kannst.

Sortiere die Handlungen, die du am meisten tun möchtest oder von denen du denkst, dass sie am meisten Schaden anrichten werden, von oben nach unten. Die schädlichsten Handlungen sind diejenigen, an die du dich bewusst erinnern musst, sie nicht mehr zu versuchen.

Unbedingt Vermeiden

Ihr schreiben / Kontaktsperre brechen

Sie drängen, mir zu vergeben

Mich übermäßig bei ihr entschuldigen

Ihre sozialen Medien stalken

unsere alten Fotos anschauen

Beispielszenarien

Sie anschreiben / Keinen Kontakt abbrechen

Ihre Social-Media-Profile ausspionieren

Mit ihren Freunden über uns reden

Ihre Familie um Rat fragen

Eine Story teilen, damit sie sie sieht

Rumjammern / Unsicher sein wegen eines neuen Typen, mit dem sie ausgeht

Alte Bilder von uns ansehen

Ihr einen Liebesbrief schicken

Subtile / emotionale Social-Media-Posts über sie machen

Sich bei ihr übermäßig entschuldigen

Brücken abbrechen und sich bitter verhalten

Dort abhängen, wo sie sich aufhält, wie im Fitnessstudio

Sie eifersüchtig machen, indem du mit anderen Frauen rumhängst

Vermeiden