

Fühlen, Ablenken, Ordnen

Was tun bei Liebeskummer? **10 Tipps** gegen Liebeskummer

Nur noch Schmerzen und es tut weh! Die Geschichte vom Liebeskummer - dem gebrochenen Herzen - ist so lang wie die Menschheitsgeschichte. Eine Medizin dagegen gibt es noch immer nicht. Aber es gibt Tipps, die wirklich helfen.

Wie lange dauert Liebeskummer und was können wir gegen die Gedanken und Ängste tun?

Jeder, der sich in dieser misslichen Lage wiederfindet, will an erster Stelle nur eins wissen: Wie lange dauert der Liebeskummer?

Eine Umfrage unter über 7.000 Deutschen hat ergeben, dass Liebeskummer knapp über ein Jahr anhält. Was allerdings einleuchtet: Der Verlassene leidet durchschnittlich rund 14 Monate.

Trauer, Traurigkeit und Leid wirken sich auf jeden Menschen anders aus, weil wir alle einzigartig sind. Es gibt kein Allheilmittel gegen Liebeskummer. Es ist ein

Problem, das von jedem Menschen individuell gelöst werden muss. Die folgenden zehn Ratschläge können Ihnen dabei helfen, Ihren Schmerz zu bewältigen und zu überwinden:

Es ist wichtig, den Ex-Partner nach einer Trennung so weit wie möglich zu meiden, vor allem in der ersten Zeit, da dies zu noch mehr Liebeskummer führt. Die Akzeptanz der Trennung und der Abschluss der ersten Phase der Trauer brauchen Zeit.

Wir müssen unseren Liebeskummer erst einmal anerkennen, wenn wir ihn überwinden wollen. Es ist nichts Falsches daran, sich zu erlauben, eine Zeit lang traurig oder deprimiert zu sein. Es ist wichtig, dass wir unsere Gefühle ausdrücken. Denn nur so können wir die Trennung richtig verarbeiten.

Viele Menschen, vor allem in der Anfangsphase des Liebeskummers, wollen nicht über die Trennung sprechen und ziehen es vor, sich zu isolieren. Mit Freunden und Verwandten über Ihren Kummer zu



Liebeskummer gehört zum Leben dazu, doch wie sehr wir uns in ein Loch fallen lassen, haben wir selbst in der Hand.

Foto: liebeskummer.blog

sprechen, kann sehr hilfreich sein.

Entdecken Sie neue Interessen und Leidenschaften, oder nehmen Sie sich Zeit zum Entspannen

Was stand auf Ihrer Liste der

langfristigen Ziele? Wie wäre es mit einem Kochabend für Frauen? Wie wäre es mit einem Abend in der Stadt mit Ihrer besten Freundin? Wie wäre es, einen Tanzkurs zu besuchen oder einem Online Pilates Kurs? Ist es an der Zeit, eine zweite Sprache zu lernen? Oder wie wäre es

mit einer Kanufahrt oder einem Erlebniswochenende? All die positiven Dinge in unserem Leben sind plötzlich ganz oben auf unserer Prioritätenliste gelandet. Tun Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie sich etwas Zeit für sich selbst. Wenn Sie sich durch körperliche Betätigung von Ihren Beschwerden ablenken, kann das helfen, Ihren Geist zu befreien. Lassen Sie einen Seufzer der Erleichterung los.

Welche Sportart Sie mögen, ist unwichtig. Nur Ihr Aktivitätsniveau ist wichtig. Sie hat antidepressive Eigenschaften, und nach einer gewissen Zeit produziert das Gehirn Chemikalien, die mit Freude verbunden sind.

Machen Sie eine Liste Ihrer Gefühle und Gedanken und verarbeiten Sie negative Erfahrungen

Das Aufschreiben Ihrer Gedanken und Gefühle ist hilfreich. Schreiben Sie in Ihrem Tagebuch über die Dinge, die Sie traurig machen. Das Führen eines Tagebuchs ist gut für die Gesundheit unseres

Geistes. Das Ergebnis ist, dass wir uns von negativen Gedanken befreien. Die Dinge aus einem neuen Blickwinkel zu sehen, wird dadurch einfacher. In den Momenten, in denen unsere Gedanken wirbeln, kann uns das Schreiben helfen, einen Sinn in all dem zu finden.

Eine weitere hilfreiche Strategie, um das Ende einer Beziehung zu bewältigen, besteht darin, die gemeinsame Zeit zu vergessen. Trennen Sie sich von allen Erinnerungsstücken an Ihren Ex-Partner. Und zum Schluss:

Um glücklich zu sein, müssen wir zuerst mit uns selbst im Reinen sein. Daher ist es wichtig, dass wir unser Selbstwertgefühl wiederentdecken. Selbstreflexion kann hilfreich sein, um unsere Handlungen zu verstehen. Vielleicht können wir sogar etwas aus der Beziehung lernen, wenn der Schmerz abgeklungen ist und wir sie rational und objektiv analysieren können. Überprüfen Sie Ihre letzte Beziehung noch einmal, um herauszufinden, wie Sie sich zukünftige Beziehungen wünschen. ots

WIRTSCHAFTSINFORMATIONEN
Heute: Diese Jobs sind ein Fact - Ostern

JOB-NORDEN.de
Ihr Jobmarkt für Mecklenburg, Vorpommern und Rügen

STELLE

Zur Verstärkung unseres Teams suchen wir ab sofort:
einen **KFZ-Mechatroniker** (m/w/d)

Wir sind ein familiengeführtes Unternehmen mit 38-jähriger Erfahrung im KFZ-Gewerbe.

Das sind Ihre Aufgaben:

- Sie bearbeiten Reparaturaufträge gleichbleibend präzise, termingerecht und qualitätsbewusst.
- Zudem sind Sie den Herausforderungen durch die schnelle technische Entwicklung unserer Fahrzeuge jederzeit gewachsen.

Das bringen Sie mit:

- Sie verfügen über eine abgeschlossene Berufsausbildung als KFZ-Mechatroniker / Mechaniker und erste praktische Erfahrungen.
- Die computergestützte Reparatur und Wartung sowie der Einsatz modernster Diagnosetechnik sind für Sie selbstverständlich.
- Führerschein mindestens Klasse BE

Das können Sie erwarten:

- Unbefristete Anstellung
- Gehalt: Verhandlungsbasis
- Qualifizierung + Spezialisierung

Sie haben Interesse und möchten Ihre Erfahrung in unser Unternehmen einbringen, dann senden Sie bitte Ihre Bewerbungsunterlagen per Mail an: info@riedel-auto.de

Autos und Service Riedel GmbH
Goldberger Straße 26, 19399 Dobbertin
038736-42405, info@riedel-auto.de

Abwechslungsreich und wertschätzend

Die Ausbildung zur Ergotherapeutin an der ecolea

Mariella Reimers, 18 Jahre alt, Schülerin im 1. Ausbildungsjahr zur Ergotherapeutin an der ecolea | Private Berufliche Schule Schwerin

Der theoretische und fachpraktische Unterricht an der Schule ist sehr abwechslungsreich und vielfältig. Außerdem gibt es verschiedene Praktika, in denen man wichtige praktische Erfahrungen sammeln kann.

Das Besondere an der ecolea ist, dass jeder Einzelne Wertschätzung für seine Leistung erhält und die Möglichkeit hat, sich selbst entwickeln und entfalten zu können. Positiv überrascht hat mich auch die Art und Weise des Unterrichts sowie das schöne Miteinander unter allen Azubis.

In meinem späteren Berufsleben würde ich gern eine eigene Praxis für Ergotherapie betreiben. Zum Berufsstart nach der Ausbildung möchte ich jedoch zunächst mal als Mitarbeiterin in einer bereits bestehenden Ergotherapie-Praxis Erfahrungen sammeln.

Wer den Wunsch hat, Ergotherapeut oder Ergotherapeutin zu werden, sollte Willenskraft, Teamfähigkeit und Verantwortungsbewusstsein mitbringen. Auch Neugierde, Motivation, Disziplin und Wissensdurst sind wichtige Voraussetzungen für die dreijährige Ausbildung.

Es ist in jedem Fall hilfreich, noch vor der Ausbildung ein Praktikum zu absolvieren. So erhält man einen unmittelbaren Einblick in den Beruf und wird später nicht enttäuscht. Unentschlossenem empfehle ich, einen der regelmäßigen Tage der offenen Tür zu besuchen, um die Schule kennenzulernen. Vor Ort bekommt man viele wertvolle Informationen und Hinweise von Lehrkräften und anderen Auszubildenden. Ich habe mich außerdem direkt auf der Internetseite www.ecolea.de informiert.

Schülerin Mariella Reimers

Wir sind führender Versicherungsmakler in der Wohnungswirtschaft und bieten Ihnen in einem motivierten Team einen abwechslungsreichen Arbeitsplatz.

Wir suchen:
Kaufmann/Kauffrau für Versicherungen im Innendienst (m/w/d)

Was erwarten wir?
abgeschlossene Ausbildung als Kauffrau/Kaufmann für Versicherungen
motiviert und mit schneller Auffassungsgabe
verantwortungsbewusst, mit engagierter Arbeitsweise

Was bieten wir?
unbefristeter Arbeitsvertrag in Vollzeit: 40h/Teilzeit: 20h
betr. Altersvorsorge & betr. Krankenversicherung
Firmenfahrzeug
Gehalt in Abhängigkeit von dem Tarifvertrag
30 Tage Urlaubanspruch
Büro in der Innenstadt von Schwerin

Was erwartet Sie?
Vertragsbearbeitung
Angebotbearbeitung
Aufnahme von Kundenanfragen
Weiterbildungen
ein motiviertes, dynamisches junges Team

Interesse geweckt?
Dann melden Sie sich bei uns unter:
cb@geswein.de oder Tel. 0385 745110

geswein
an der Deutschen Versicherungsgesellschaft

➔ Nächster InfoTag: 27. April 2024 | 10-13.00 Uhr