

Andrea Stark

10  
*ungewöhnliche*

Tipps gegen

Liebeskummer



Liebeskummer ist ein schrecklicher Schmerz. Er ist vielschichtig und besteht aus vielen verschiedenen Einzelgefühlen wie z.B. Trauer, Einsamkeit, Wut, Angst und vielen mehr. Jeder Gefühlscocktail ist einmalig und ganz persönlich.

Liebeskummer ist eine ernste Angelegenheit und wenn du das Gefühl hast, dass es dir zu viel wird, dann such dir bitte Hilfe bei einem Arzt, einem Psychotherapeuten oder einem spezialisierten Coach.

Dieses kurze e-book ist als Erste-Hilfe-Guide gedacht. Wenn es dir gerade im Moment richtig schlecht geht, dann können diese kleinen Tipps dir helfen, dich schnell besser zu fühlen, damit du durch den Tag kommst.

Dieses e-book ist wie eine Packung Pflaster, die den schlimmsten Schmerz erträglich machen sollen. Wenn du ein Pflaster auf einen Schnitt im Finger klebst, stillt es die Blutung und schützt die Wunde, aber die Heilung braucht noch etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit.

Du musst es nicht alleine schaffen!

Weitere Unterstützung findest du auf [www.liebeskummer-apotheke.com](http://www.liebeskummer-apotheke.com)

Alles Liebe

Andrea Stark

Master Life Coach und Expertin der

*Liebeskummer Apotheke*



## **1.) Klopf dir auf die Finger!**

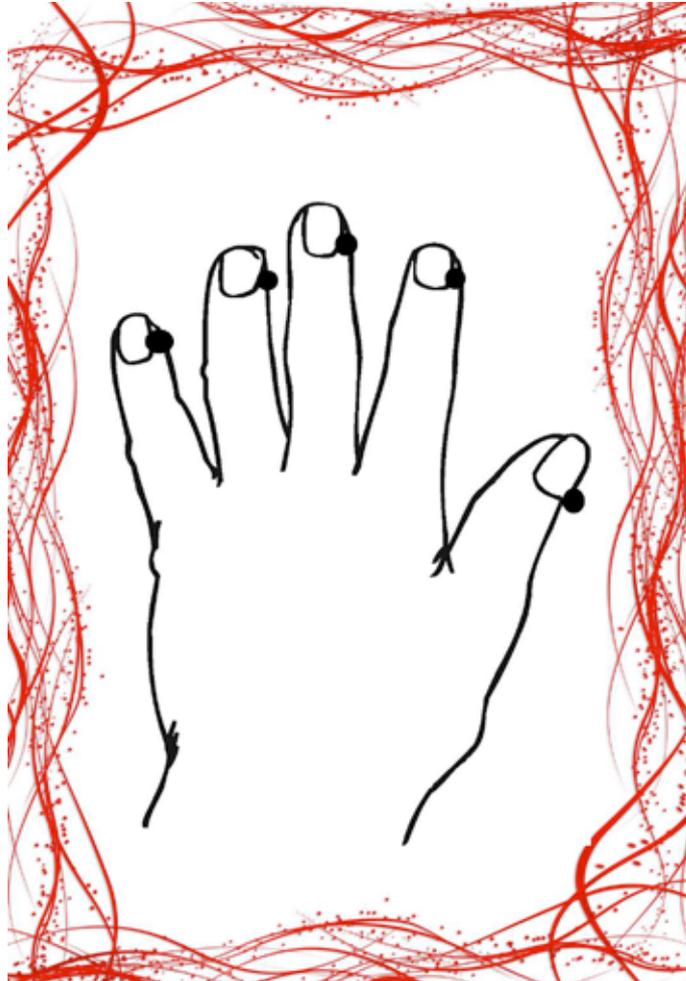
Den absoluten Powertipp gebe ich dir gleich zu Beginn. Wenn du das machst, geht es dir sofort besser.

Er eignet sich vor allem dann, wenn so eine Gefühlswelle über dir zusammenschlägt und du schnell etwas Erleichterung brauchst. Oft passieren diese Wellen beim Einkaufen, im Büro oder wenn du gerade dein Kind im Kindergarten abholst – also zu absolut unpassenden Zeitpunkten.

Die Technik, die ich dir gleich zeige, kommt aus dem EFT (Emotional Freedom Techniques), dem Klopfen auf Akupressurpunkte, um die emotionale Reaktion zu beruhigen. **Die Technik ist sehr wirkungsvoll und eine der besten Techniken, die ich im Kampf gegen Liebeskummer kenne.** Ich habe eine Übung für dich ausgesucht, die du überall und in jeder Situation diskret machen kannst. Niemand bekommt mit, was du da gerade tust. Probiere es aus!

Diese Technik schafft es, Gefühle, die gerade zu überbordend sind, zu beruhigen. Es ist nur natürlich, dass du traurig bist, aber wenn es gerade so schlimm ist, dass du nicht mehr tun kannst, was du gerade tun möchtest oder was gerade notwendig ist, dann ist das eine Möglichkeit, um schnell wieder runter zu kommen.

Denke an das Gefühl, dass dich gerade besonders bedrückt, z.B. Enttäuschung.  
Jetzt los:



Du nimmst deine linke Hand und klopfst mit der Fingerspitze des rechten Zeigefingers leicht aber bestimmt auf die rechte untere Ecke deines Fingernagels. Also z.B. mit dem rechten Zeigefinger auf den linken Daumen. Beginne beim Daumen, klopfe ca 10-20x schnell auf die Ecke, dann gehst du zum nächsten Finger weiter, bis du beim kleinen Finger angelangt bist.  
Rufe dir noch einmal das Gefühl in Erinnerung und klopfe dann eine Runde mit dem linken Zeigefinger auf die linke untere Ecke der

Fingernägel deiner rechten Hand.

Wenn du damit fertig bist, atme einmal tief durch.

Falls nötig, kannst du die Übung wiederholen.

Was soll das Klopfen?

Damit stimulierst du gewisse Punkte deiner Energiemeridiane. Diese sind (kurz gesagt) mit deinem Gehirn verbunden und beruhigen die Teile, die zu viel arbeiten und zu viele Stresshormone produzieren.

(Wenn es dich genauer interessiert, auf [www.liebeskummer-apotheke.com](http://www.liebeskummer-apotheke.com) findest du ein Video mit einem Vortrag, den ich zu diesem Thema gehalten habe.)



## **2. Den Liebeskummer ertränken**

Es mag sich nach einer guten Idee anhören, den Kummer einfach mit Wein oder Wodka weg zu spülen, aber glaub mir: die Kopfschmerzen sind es nicht wert.

Ertränke den Liebeskummer lieber in Wasser! Je mehr desto besser!

### ***Trinke mindestens 2 Liter Wasser pro Tag.***

Liebeskummer ist Schwerstarbeit für deinen Körper. Gerade wenn du viel weinst, musst du die Flüssigkeit wieder auffüllen.

Tränen schwemmen Toxine und Hormone aus deinem System, es ist also sehr sinnvoll, die Tränen einfach einmal laufen zu lassen.

Aber nicht nur der Tränen wegen: damit der Körper mit dem Gefühlstornado umgehen kann, braucht er viel Wasser, viel mehr als sonst. Schließlich besteht unser Körper hauptsächlich aus Wasser und jetzt hat er keine Energiereserven um mit einer Knappheit seines Hauptbestandteiles umgehen zu können.

Und wenn ich Wasser sage, meine ich auch Wasser! Ich meine kein Cola, keine Fruchtsäfte und keinen Kaffee. Das kannst du zwar trinken, aber sie zählen zu den 2 Litern nicht dazu! ***Am besten ist reines, stilles Wasser.***

Wir haben das Glück, bestes Wasser direkt aus der Leitung zu

bekommen. Wenn dir Wasser aus Flaschen lieber ist, dann denke daran, Plastikflaschen nicht in der Sonne liegen zu lassen. Dadurch können sich schädliche Plastikteilchen lösen.

Falls du Schwierigkeiten damit hast, dich ans Trinken zu erinnern: es gibt Apps für dein Handy, die dich regelmäßig darauf aufmerksam machen, dass jetzt wieder ein Glas fällig wäre. Es tut aber auch ein Krug auf dem Schreibtisch oder ein Post-it am Arbeitsplatz.





### **3. Streichele eine Katze**

Was? Eine Katze streicheln? Das soll mir bei meinem Liebeskummer helfen??

Ja, und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Der furchtbare Schmerz im Liebeskummer entsteht unter anderem deshalb, weil wir auf drastischem Drogenentzug sind. Liebe lässt gewisse Hormone entstehen, die ähnlich wirken, wie klassische Drogen. Wenn die Liebe also plötzlich nicht mehr da ist, sind wir auf kaltem Entzug.

Fühlst du dich nicht manchmal, als wärst du nach der Aufmerksamkeit und der Liebe deines Ex süchtig? Du möchtest ihn sehen, obwohl du weißt, dass es dir gar nicht so gut tut?

Und was hat das mit der Katze zu tun?

***Es gibt Studien, die erforscht haben, dass das Streicheln eines Haustiers ebenfalls Hormone freisetzt, und zwar genau die, die dir jetzt fehlen.***

Das Streicheln einer Katze kann also tatsächlich körperlich den Entzugsschmerz lindern. Außerdem gibt es kaum ein beruhigenderes Geräusch als ***das Schnurren einer Katze!***

Du hast keine Katze und möchtest auch keine? Dann lade dich doch

einfach bei Freunden mit Haustier zum Abendessen ein und schnapp dir den Stubentiger! Ein guter Grund, um sich wiedereinmal zu melden....





## **4. Musik**

Was war „euer Lied“? Bestimmt gibt es ein besonderes Musikstück, dass du mit deiner verflissenen Liebe verbindest. Wie geht es dir, wenn du dieses Lied jetzt hörst?

Ich vermute, dir kommen die Tränen oder du spürst einen Knoten im Magen. Wahrscheinlich bist du traurig und deine Stimmung sinkt innerhalb von Sekunden unter den Gefrierpunkt.

### ***So machtvoll ist Musik!***

Das funktioniert aber auch andersherum! Was ist dein Lieblingslied? Kennst du ein Lied, bei dem du mit pfeifst, das dich zum Lächeln bringt und einfach gute Laune macht?

Lade dir dieses Lied (oder besser noch eine ganz Playlist) auf dein Handy. Ein einzelnes Lied gibt es schon ab 99 Cent, das ist es dir bestimmt wert.

Warum tanzt du nicht einfach mal bei voller Lautstärke durchs Wohnzimmer? Niemand kann dich sehen und danach fühlst du dich garantiert grandios!

Wenn du merkst, dass deine Stimmung wiedereinander ganz mies ist, dann zieh dir dieses Lied rein, auch wenn es dich gerade überhaupt

nicht freut. Gerade dann! Du wirst sehen, wie machtvoll Musik auch in dieser Richtung wirkt!





## **5. Blumen pflücken**

Falls es bei dir nicht gerade tiefer Winter ist, ist Blumen pflücken eine wunderbare Beschäftigung, um Liebeskummer zu lindern. (im Winter kannst du stattdessen Schneeflocken zählen!)

Liebeskummer findet in unserem Kopf statt. Wir trauern um etwas, das vergangen ist und stellen uns die Zukunft alleine furchtbar vor.

***Der einzige Zeitpunkt, an dem uns nichts passiert, ist jetzt!***

Genau in diesem Augenblick verletzt uns nichts. Das ist bereits geschehen und Vergangenheit. Genau in diesem Augenblick ist aber auch noch nichts von der furchterregenden Zukunft eingetreten. Deshalb ist alles gut, das uns in den Moment zurück bringt. Kein Grübeln über die Vergangenheit und keine Sorgen über die Zukunft. **JETZT!**

Und darum ist Blumen pflücken so heilsam.

Es ist eine Tätigkeit, die uns total im Jetzt ankommen lässt. Am besten läufst du barfuß durchs Gras und spürst die Erde unter dir. Du konzentrierst dich darauf, im Grün neue Blüten zu finden und freust dich an den verschiedenen Farben. Du spürst die Sonne auf der Haut und riechst die verschiedenen Blumen.

**Jede sinnliche Erfahrung** (hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen) **findet im Jetzt statt** und je mehr du dich auf deine Sinne konzentrierst, umso weniger Kapazität hast du für den mentalen Ausflug in die Vergangenheit oder die Zukunft.





## **6. Lass dich berühren!**

Nein, ich meine damit kein unsittliches Angebot, um den Ex zu vergessen!

***Gönn dir eine professionelle Massage!***

Berührung von Haut zu Haut setzt Hormone frei, die dir in der Phase des akuten Liebeskummers fehlen, so ähnlich wie beim Katzestreicheln.

Deshalb kann dir eine entspannende Massage in einem Wellnessstempel jetzt besonders gut tun.

***2 Fliegen mit einer Klappe: 1. Entspannung und 2. Hormone. Perfekt!***

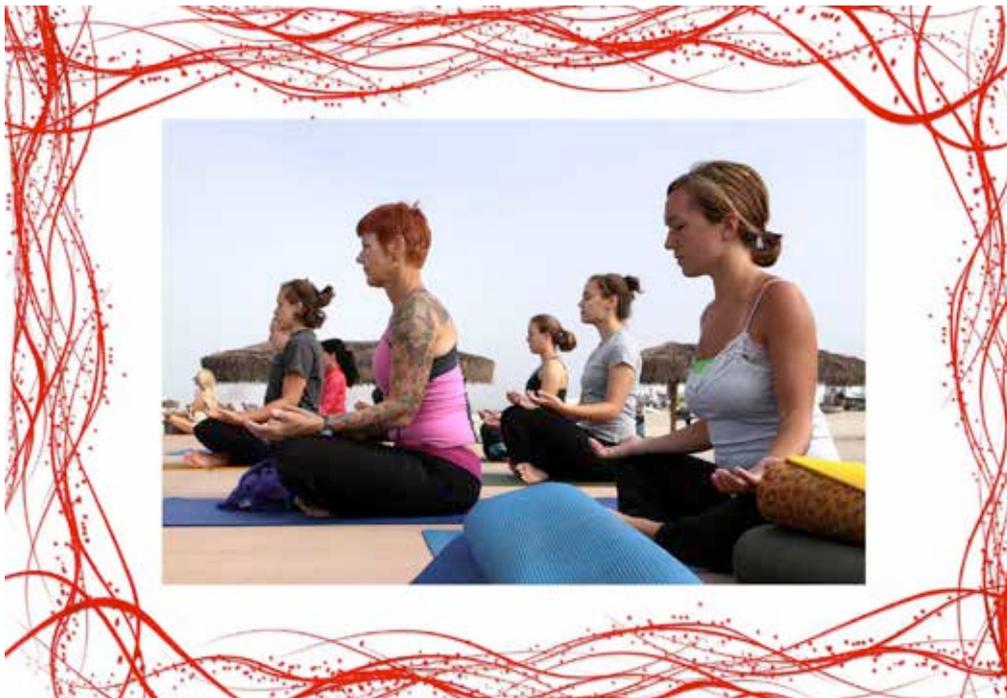


## **7. Sport ist kein Mord!**

Ruf eine Freundin an und verabrede dich mit ihr zum Sport. Und zwar machst am besten **etwas, das dich auch geistig fordert**. Wenn du stumpf auf einem Laufband vor dich hin läufst, macht es erstens weniger Spaß und zweitens hat es nur den halben Effekt.

Tennis, Volleyball, Zumba und Co lassen dich so richtig schwitzen und beschäftigen zudem auch noch deinen Kopf, der derzeit viel zu viel im Kreis denkt.

**Und deine Figur dankt es dir auch!**





## **8. Kaufrausch**

Nimm dir einen gesamten Nachmittag Zeit und verbringe ihn im Kaufrausch. Das klingt etwas verrückt? Macht nichts, denn Verrücktes ist anders als normal und das tut dir jetzt gut.

### ***Dabei gibt es nur einige wenige, aber wichtige Regeln:***

1. Du darfst dir nur ein einziges Kleidungsstück kaufen.
2. Du darfst es erst in der letzten halben Stunde kaufen.
3. Du lässt es sofort an.
4. Es muss dein absolutes Lieblingsstück sein. Etwas, in dem du dich total wohl fühlst, das dir steht und in dem du dich sexy fühlst.

Die Regeln verhindern, dass du im Frust billigen Ramsch kaufst, den du dann doch nie trägst. Der schnelle Kick bringt nur Kopfschmerzen und Katzenjammer. Und zu wenig Platz im Schuhschrank. Das ist es nicht, wofür ich dich ins Shopping Center schicke.

Du wirst auf die Jagd geschickt nach dem perfekten Stück. Etwas „für's Herz“, nichts Praktisches. Etwas, das dir Freude macht. Etwas in deiner Lieblingsfarbe, das deiner Figur schmeichelt und dich so richtig strahlend aussehen lässt. Genieße die Komplimente der Verkäuferinnen, wenn du langsam und genüsslich ein Stück nach dem anderen probierst. ***Lass dir Zeit!***

Die Jagd tut dir gut. Erfolg tut dir gut. Dich mit etwas Neuem zu verwöhnen, tut dir gut. Dich sexy zu fühlen, tut dir gut.





## **9. Schlafen**

Schlaf ist eine wunderbare Medizin.

Schon kleinen Kindern sagt man, sie sollen sich gesund schlafen, wenn sie krank sind.

***Der Körper kann sich regenerieren und neue Kräfte sammeln. Und die wirst du brauchen!***

Aber auch für die Psyche ist erholsamer Schlaf absolut notwendig. Im Schlaf werden Erlebnisse geordnet und verarbeitet. Erinnerungen werden abgelegt und es wird Platz für Neues geschaffen. Und genau das möchtest du: verarbeiten, was geschehen ist und in deinem Gefühlsleben Platz für neue Erlebnisse schaffen.

Viele von uns gehen ins Bett, wenn alles getan ist, was ansteht.

In dieser Situation solltest du das Pferd aber von hinten aufzäumen:  
Wann musst du aufstehen?

Nehmen wir an, dein Wecker läutet um 6 Uhr. Wenn deine ideale Schlafzeit 8 Stunden beträgt, dann musst du um 22 Uhr im Bett liegen.

Sind es nur 7,5 Stunden, dann sollte es spätestens 22.30 Uhr sein.

Jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf, aber es gibt eine Stundenanzahl, nach der du dich ***ausgeruht und energiegeladen*** fühlst. Experimentiere mit einer Zeit zwischen 6 und 9 Stunden.

Weniger als 6 sollten es nie sein!

Angeblich heilt die Zeit alle Wunden. Gut, wenn wir einiges davon verschlafen!





## **10 . Sei traurig!**

Wein dich richtig aus! Lass die Tränen fließen!

Oft haben wir das Gefühl, stark sein zu müssen. Wir wollen uns unseren Kummer nicht anmerken lassen. Liebeskummer ist ja auch eine sehr private und intime Angelegenheit, die wir nicht jedem auf die Nase binden wollen.

Aber bitte, nimm dir die Zeit und schließ dich in deinem Schlafzimmer ein. Nimm ein großes Glas Wasser und eine Box Taschentücher mit und lass zu, dass du die Trauer wirklich spürst. Du musst sie niemandem zeigen, aber du darfst sie auch nicht vor dir selbst verleugnen. Denn das macht hart und bitter und schließt den Schmerz für immer in dir ein.

Wenn du den Liebeskummer loswerden willst, dann musst du erst anerkennen, dass er da ist. ***Du kannst ja nichts weggeben, von dem du behauptest, es sei nicht da.***

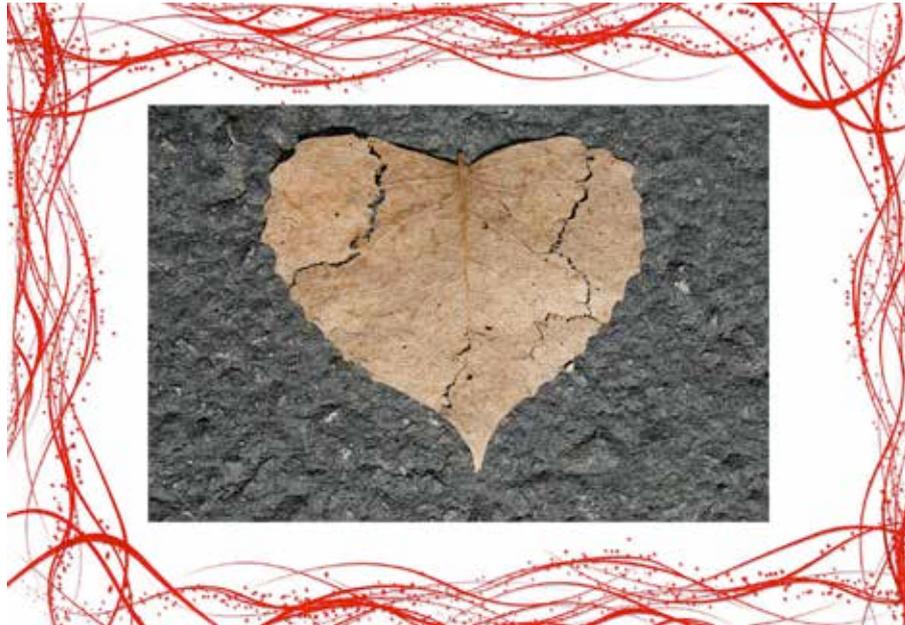
Am besten schreibst du dir auf, welche Gefühle da so nach und nach hochkommen. Ist es Trauer? Wut und Ärger? Scham? Angst? Enttäuschung?

Anerkenne, dass sie da sind, fühle sie und tauche in sie ein.

Aber auch hier gibt es eine Regel:

***Nicht länger als eine Stunde.***

Der Sinn ist, dass deine Gefühle wahrgenommen werden, nicht, dass du dich in ihnen verlierst.





Wenn du deinen Liebeskummer so schnell wie möglich loswerden willst, dann lade ich dich ein, einen Blick auf die Homepage der Liebeskummer Apotheke zu werfen.

Dort findest du verschiedene Kurse und Coachingprogramme, die dir helfen, die Zeit des Kummers abzukürzen und schnell wieder zu lächeln und zu strahlen.

Melde dich gleich zum kostenlosen Mini-Kurs „Raus aus dem Liebeskummer“ an! In 3 Videos zeige ich dir weitere Techniken, um mit dem Schmerz und den Gefühlen umzugehen.

Egal, ob du deinen Ex zurück möchtest oder am besten gleich über ihn hinwegkommen willst – als Häufchen Elend funktioniert beides nicht gut.

Ich nehme dich gerne bei der Hand und gemeinsam gewinnen wir dein Lächeln zurück!

Andrea Stark  
Master Life Coach  
Liebeskummer-Expertin

