

STRUKTUR FÜR DIE ERSTEN 72 STUNDEN,
WENN DEIN SYSTEM ÜBERFORDERT IST.

Dein Erste-Hilfe- Kompass für die ersten Tage nach der Trennung

Nicole Kersten
Spezialistin für Stabilisierung nach
Trennung

Einleitung



Du bist nicht instabil. Dein System steht unter Stress.

Eine Trennung gehört zu den stärksten emotionalen Belastungen.

Es ist normal, dass Schmerz, Wut, Leere oder sogar Erleichterung gleichzeitig auftreten.

Du musst das jetzt nicht vollständig verstehen.

Aber du kannst lernen, strukturiert damit umzugehen.

Dieser Kompass hilft dir, die ersten Tage klarer zu navigieren –

Schritt für Schritt.

Nur konkrete Schritte.

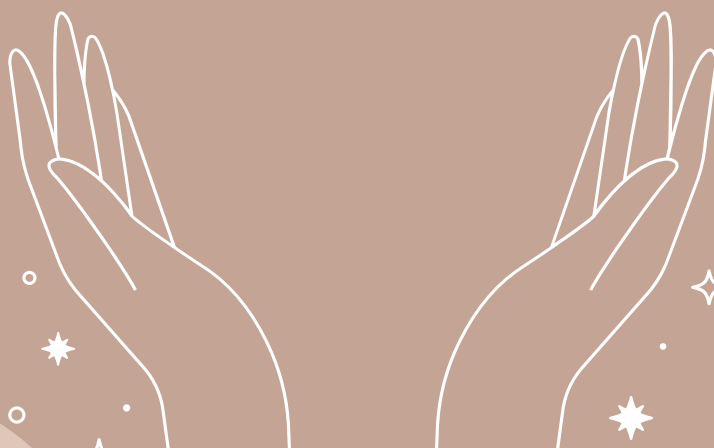
Liebe Grüße,

DEINE NICOLE





Du bist nicht zerbrochen.
Du befindest dich in einer
Übergangsphase.
Schmerz ist kein
Kontrollverlust.
Er ist eine Reaktion auf
Bindung.
„Du musst heute nichts
lösen.
Nur stabil bleiben.“



01

GEFÜHLE

DIE HÄUFIGSTEN GEFÜHLE IN DEN ERSTEN WOCHEN

Traurigkeit

Tränen zeigen Verbundenheit, nicht Schwäche. Du hast geliebt und das darf weh tun.

Überforderung

Alles ist neu und unsortiert. Dein System sucht gerade Orientierung. Das ist normal.

Leere / Antriebslosigkeit

Dein Körper spart Energie, um zu heilen. Ruhe ist keine Zeitverschwendung.

Wut

Wut schützt dich. Sie zeigt deine Grenze und hilft dir, dich selbst wieder zu spüren.

Erleichterung

Du darfst erleichtert sein, auch wenn es gleichzeitig weh tut. Beides kann stimmen.

Schuldgefühle

Schuld entsteht oft aus Fürsorge – nicht aus tatsächlicher Schuld.



Mini-SOS-Übungen für dein Gefühl

Kleine Schritte, die jetzt sofort helfen können – selbst, wenn deine Kraft gerade gering ist.

Wenn du traurig bist:

Lege eine Hand auf deinen Brustkorb. Atme ruhig 4–6 Mal bewusst ein und aus. Sage dir innerlich: „Ich bin traurig und ich bleibe handlungsfähig.“

Wenn du wütend bist:

Ball deine Hände zu Fäusten und löse sie wieder – 10 Mal bewusst. Spanne die Muskeln an, dann lasse sie los. So regulierst du körperliche Spannung.

Wenn du überfordert bist:

Schließe die Augen. Atme drei Mal langsam und bewusst. Sag dir klar: „Eins nach dem anderen.“ Du musst gerade nichts lösen.



03

ÜBUNGEN

Mini-SOS-Übungen für dein Gefühl

Kleine Schritte, die jetzt sofort helfen können. Selbst, wenn deine Kraft gerade gering ist.

Wenn du dich leer fühlst:

Mach einen Schritt ans Fenster oder auf den Balkon.
Spüre die frische Luft.
Atme einmal tief ein.
Nimm das Licht bewusst wahr.

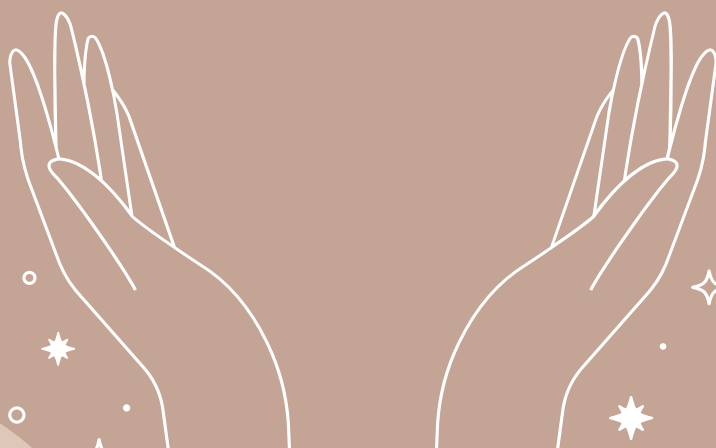
Wenn du erleichtert bist:

Erlaube dir diesen Moment.
Sage dir:
„Ich darf mich erleichtert fühlen, auch wenn es weh tut.“





“Eins nach dem anderen.
Mehr muss jetzt nicht sein.”
„Auch kleine Schritte
bringen dich voran.“



Tag 1 - Überleben ist genug

Ziel: Stabil bleiben und keine impulsiven Entscheidungen treffen.

✓ Tu heute nur das Nötigste:

- Trinken. Essen. Duschen.
- Atme bewusst (z. B. 4-6 Atemzüge, Hand auf dein Herz).
- Höre deine Stabilisierungs-Audio* (1-2x)

● Vermeide:

- Kontaktaufnahme mit der anderen Person
- Social Media-Stalking
- Entscheidungen treffen

Impuls:

Ich bin gerade nicht okay. Und das ist okay.
Du musst heute nichts lösen. Nur da sein.



Tag 2 - Sanft sortieren & stabilisieren

Ziel: Orientierung schaffen, Gedanken beruhigen, kleine Ordnung ins Chaos bringen.

✓ **Deine Aufgabe:**

- Schreibe deine Gedanken auf (ungefiltert, alles raus)
- Räume 1 kleine Ecke auf (z. B. Tisch, Nachttisch – für innere Klarheit)
- Gehe 20 Min. spazieren – mit Musik, Podcast oder einfach in Stille

● **Vermeide:**

- „Warum“ - Grübeln ohne Ziel
- Alte Chats lesen oder analysieren

Impuls:

Ich muss nicht verstehen, warum es passiert ist, um mich zu beruhigen.



Tag 3 - Stärke aufbauen & Mini-Routine beginnen

Ziel: Erste Kontrolle zurückgewinnen, Halt im Alltag finden, Mini-Selbstfürsorge.

✓ Deine Aufgabe:

- Starte deinen Tag mit einer Mini-Routine (z. B. warmes Getränk + 5 Min. Bewegung)
- Verabrede dich mit einer Person, der du vertraust (nicht um zu reden, sondern zum Nicht-allein-sein)
- Lege dein Handy 2x für 30 Minuten bewusst weg

Impuls:

Ich muss nicht stark sein – ich darf mich langsam wieder aufrichten.



Selbstwert-Reset – wenn die Schuldspirale kommt

Wenn dein Kopf dir sagt:

„Kein Wunder, dass es gescheitert ist.“
„Ich hätte anders reagieren müssen.“
„Ich bin nicht genug.“

Dann halte kurz inne.

Eine Beziehung endet selten wegen eines einzelnen Fehlers.
Sie endet wegen Dynamiken.

Du bist nicht deine Fehler.
Und du bist nicht dein letzter Konflikt.

Was jetzt zählt, ist nicht, was du anders hättest machen können.
Sondern wie du heute mit dir selbst umgehst.

Mini-Übung (2 Minuten):

Stell dich vor einen Spiegel oder nimm dein Handy als Kamera.
Sieh dich bewusst an und sag klar:
„Ich übernehme Verantwortung für meinen Anteil.
Aber ich entwerte mich nicht.“

Oder:

„Ich darf Fehler machen und bleibe trotzdem wertvoll.“
Speichere dir einen dieser Sätze für Momente,
in denen dein Kopf wieder in die Selbstkritik geht.



08

ZUM SCHLUSS

Du musst heute nichts lösen.

Und du musst nicht stark wirken.

Was zählt, ist Stabilität.

Ein klarer Schritt nach dem anderen.

Heilung ist kein Wettlauf –
aber sie passiert nicht zufällig.

Wenn du merkst, dass du alleine nicht weiterkommst,
gibt es einen nächsten Schritt.

→ Mit der App weiterarbeiten

→ oder ein strukturiertes Gespräch buchen

Entscheide bewusst.

Nicht aus Impuls.

Nicole



SOS Notruf Call

Von Herzen

Nicole



DENKE DARAN:

TRÄNEN SIND MUT,



DER RAUS WILL!