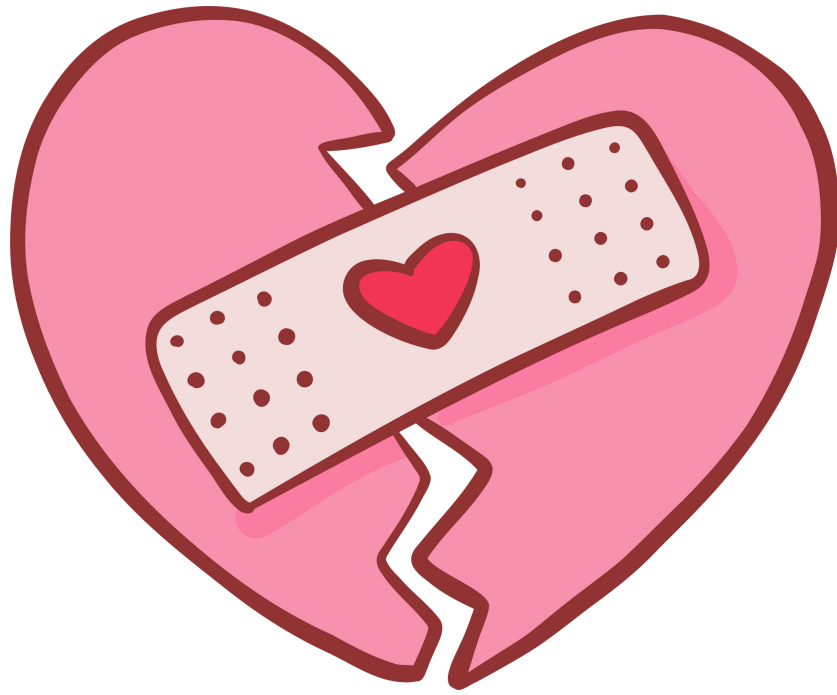




Deine
SOS Soforthilfe
bei Liebeskummer

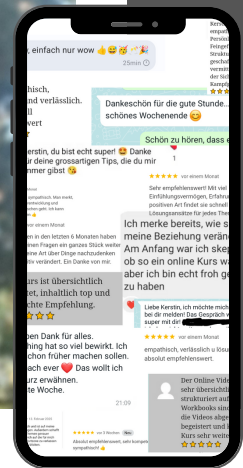
3 Übungen

**DAMIT ES ENDLICH WIEDER
LEICHTER WIRD - FÜR DICH**

+ Bonus: Für die Momente, in denen
dir Nähe besonders fehlt

@wie.liebe.gelingt

Hey du!



ICH BIN KERSTIN WALDSCHÜTZ

Autorin, Coach & Mama von 3 Jungs

Wenn du das hier liest, fühlt sich gerade vieles fremd und unverständlich an. Vielleicht ist der Mensch, mit dem du dir so viel mehr vorstellen konntest, plötzlich weg. Ohne Vorwarnung. Ohne Erklärung.

Deine Gedanken drehen sich im Kreis und dein Herz tut einfach nur scheiße weh. Und nichts, wirklich gar nichts, fühlt sich gerade noch logisch oder sicher an.

Genau für diesen Moment ist diese SOS Unterstützung entstanden. Nicht, um dir Antworten zu geben. Nicht, um dir zu erklären, was du hättest anders machen sollen. Sondern um dir hier und jetzt ein kleines Stück Halt zu geben. Und dir zu zeigen: Du hast jederzeit die Möglichkeit aus deinem Gedankenwirrwarr auszusteigen.

In den nächsten Seiten findest du einfache Übungen, die dir helfen können, innerlich wieder etwas ruhiger zu werden und deinem Körper ein erstes Gefühl von Entlastung zu geben.

Liebeskummer gehört zu den überwältigendsten Gefühlen überhaupt.

Wer gerade davon betroffen ist – oder schon einmal erlebt hat – weiß, wie hilflos und machtlos man sich in dieser Zeit fühlt.

Wenn der Schmerz einen wie eine Welle überrollt und es gleichzeitig schwer fällt, klar zu denken oder überhaupt neue Perspektiven zu sehen oder zu entwickeln.

In solchen Momenten helfen gut gemeinte Ratschläge meist nicht. Im Gegenteil. Sie erzeugen zusätzlichen Druck, wieder funktionieren zu müssen. Stark zu sein. Nach vorne zu schauen, obwohl sich innerlich alles dagegen sträubt.

In meiner SOS Liebeskummer Soforthilfe findest du kleine, einfache Übungen, die dir helfen können, innerlich etwas ruhiger zu werden

Deinem Nervensystem einen Moment Entlastung zu schenken. Aus dem inneren Alarmmodus auszusteigen, wenigstens für einen Augenblick um ein erstes Gefühl von Halt und Erleichterung zu spüren.



KERSTIN WALDSCHÜTZ

LASS UNS STARTEN.

Einer der größten Fehler, den viele Menschen in Momenten von Liebeskummer machen, ist, nach Antworten zu suchen.

Antworten darauf, was man hätte anders oder besser machen können.

Was man übersehen oder vielleicht doch falsch interpretiert hat.

Was man hätte tun müssen, damit es schlussendlich gelingt.

Doch genau dieses Grübeln erzeugt oft nur noch mehr Schmerz und Leid, lässt dich immer weiter alles zerdenken und macht es noch viel schwerer wieder klar zu werden.

Probiere die folgenden Übungen in dem Tempo. Es geht dabei auch nicht um richtig oder falsch, sondern, ein erstes Gefühl der Entlastung zu verspüren.

Bitte beachte: Dieser SOS-Guide ersetzt keine professionelle medizinische oder psychotherapeutische Hilfe. Wenn du merkst, dass dich deine Gefühle dauerhaft überwältigen oder du dich nicht sicher fühlst, hol dir bitte zusätzliche Unterstützung bei einer Fachperson oder einer vertrauten Stelle.





Zurück ins Hier und Jetzt

Diese Übung ist für dich, wenn du merkst, dass deine Gedanken immer wieder abschweifen und du erneut zu Grübeln beginnst.

Du kannst diese Übung im Sitzen, Stehen oder Liegen machen.
So, wie es sich für dich gerade am angenehmsten anfühlt.

Ich lade dich nun ein, dir ganz bewusst fünf grüne Dinge zu suchen, die sich in deiner Nähe befinden.

Nimm dir Zeit.

Konzentriere dich nun nach und nach auf jedes dieser 5 grünen Dinge, die du gewählt hast.

Versuche nun jedes für ca. 1 Minute bis ins kleinste Detail zu beschreiben. Welche Form hat es? Wie riecht es vielleicht? Aus welchem Material besteht es? ... Wenn die Minute vorbei ist, gehst du zum nächsten Teil über und beginnst von vorne.

Ziel dieser Übung ist, aktiv aus dieser Gedankenspirale auszusteigen und zu erkennen, dass es deine Entscheidung ist, wohin du zukünftig deine Aufmerksamkeit lenkst.

So entsteht nach und nach das Gefühl, nicht völlig ausgeliefert zu sein, sondern wieder ein kleines Stück bei dir anzukommen. Wieder ein kleines Gefühl der "Kontrolle" zurück zu erhalten.



Zurück in den Körper

Diese Übung ist für dich, wenn sich Liebeskummer nicht nur im Kopf, sondern auch im Körper zeigt.

Wenn sich alles angespannt anfühlt.

Wenn du innerlich unruhig bist und dich selbst kaum noch wahrnimmst. In solchen Momenten hilft es nicht, darüber nachzudenken.

Der Körper braucht etwas anderes: Eine Rückverbindung zu dir.

Du kannst diese Übung in jeder Position durchführen.

Lege eine Hand auf deinen Brustkorb oder auf deinen Bauch. Dort, wo es für dich stimmig ist.

Spüre den Kontakt deiner Hand. Die Wärme. Den sanften Druck.

Atme langsam ein. Und noch etwas langsamer wieder aus.

Bleib für ein paar Atemzüge dabei und nimm bewusst alles wahr, was du spürst. Den Druck. Die Wärme. Deinen Herzschlag.

Lass dich voll und ganz auf dich, und das was du gerade erlebst, ein.

Sage mehrmals laut hintereinander: Ich bin in Sicherheit. Hier, wo ich jetzt bin, ist alles gut. Ich bin nicht in Gefahr. Ich bin sicher.

Ziel dieser Übung ist, dass dein Nervensystem aus dem Alarmmodus aussteigen kann und der Körper sich dadurch wieder entspannen darf.



Perspektivenwechsel

(wenn du das Gefühl hast, dass du alles falsch gemacht hast)

Diese Übung ist für dich, wenn du den Grund für das Scheitern gerade bei dir suchst.

Wenn du dich fragst, was du hättest anders machen können oder warum du als Person nicht gereicht hast.

Bei Liebeskummer passiert das sehr schnell.

Der Schmerz sucht einen Grund, damit er ein kleines Stück erträglicher wird. Und oft landet man dabei selbst im Fokus, weil der Verstand Geschichten liebt (auch wenn sie nicht stimmen!)

Halte für einen Moment inne.

Sag dir leise: Ich habe damals so gehandelt, wie ich es in diesem Moment konnte. Und das ist ok.

Stell dir nun vor, du würdest diese Situation nicht bei dir sehen, sondern bei einer guten Freundin oder einem guten Freund.

Was würdest du dieser Person sagen? Würdest du wirklich sagen, dass alles allein ihre Schuld ist?

Beziehung entsteht nie allein. Und sie endet auch nie nur wegen einer Person.

Diese Übung soll dir helfen, den Druck ein wenig von dir zu nehmen.
Nicht alles auf dich zu laden.

Und wieder ein kleines Stück milder mit dir selbst zu werden.

Wichtiger Hinweis zum Schluss

Diese Übungen verändern nichts an dem, was passiert ist.
Aber sie können dich dabei unterstützen, dass es sich jetzt in dir wieder etwas beginnt zu beruhigen und sich besser anfühlt.

Sie zeigen dir, dass du jederzeit die Wahl hast, wohin du deine Gedanken ausrichtest. Oft ist genau das der erste Moment, in dem wieder etwas Luft entsteht.

Ein kleines Aufatmen.

Ein erstes spürbares Gefühl von Erleichterung.

Damit es Schritt für Schritt wieder ein bisschen leichter werden kann – für dich.



Bonusübung

Für die Momente, in denen dir Nähe ganz besonders fehlt



Es gibt diese Momente, in denen nicht die Gedanken am schlimmsten sind, sondern die Gewissheit, dass niemand ist, an den man sich anuscheln kannst.

Kein Körper.

Keine Wärme.

Kein Arm, der einen hält.

Wenn du kannst, lass dir ein warmes Bad ein.

Spür, wie das Wasser dich umgibt und trägt.

Fühl, wie das Wasser dich umgibt, leg dabei eine Hand auf dein Herz oder auf deinen Bauch und empfinde dich dabei gehalten.

Warme Berührung – auch durch Wasser – beruhigt nachweislich das Nervensystem und schenkt ein Gefühl von Sicherheit.

Diese Übung ersetzt keinen Menschen.

Aber sie schenkt deinem Körper für einen Moment das, was er gerade so sehr vermisst:

Wärme.

Halt.

Geborgenheit.

(Falls du keine Badewanne besitzt – eine bewusste längere Dusche funktioniert genauso)

WENN DU...

*immer wieder zum
selben Punkt
kommst*



DU...

immer wieder das
erlebst, was du
NICHT willst



DICH FRAGST...

Woran liegt's
wirklich??



UND LUST HAST

was Neues
auszuprobieren,
das mir & meinen
Klienten wirklich
geholffen hat





*Dann ist dieses
Video-Training
für dich !!*

Feedback

Sagt mehr als 1000 Worte



Ratgeber

Bewertet in Deutschland am 5. August 2023

Sehr guter praktischer Ratgeber für den Alltag.
Sehr empfehlenswert.

Kerstin, du bist echt super! 🥰 Danke für deine grossartigen Tips, die du mir immer gibst

Dankeschön für die gute Stunde...
schönes Wochenende 😊

17:07

Schön zu hören, dass es gut tut.

Liebe Kerstin!

Vielen lieben Dank für alles.
Das Coaching hat so viel bewirkt. Ich hätte es schon früher machen sollen.
Bester Coach ever ❤️ Das wollt ich nur mal kurz erwähnen.
Die nächste Woche

Michaela



Frau Waldschütz spricht die ihr erkennbaren Probleme direkt an und diese werden sehr gut aufgearbeitet! Fühle mich verstanden! Mein Leben lebt sich jetzt leichter! Mein inneres Kind ist nicht mehr so traurig!

3 Rezensionen

★★★★★ vor 2 Monaten

10 Beratungen in den letzten 6 Monaten haben mich mit meinen Fragen ein ganzes Stück weiter gebracht. Meine Art über Dinge nachzudenken hat sich positiv verändert. Ein Danke von mir.

Wow, einfach nur wow 🙌😊🥰🥳🥳🥳🥳
25min ⌚

Liebe Kerstin, ich möchte mich kurz bei dir melden! Das Gespräch war super mit dir!

Nadja



Kerstin ist eine sehr empathische Persönlichkeit. Mit viel Feingefühl und klaren Strukturen hat sie es geschafft Klarheit zu vermitteln und das Gefühl der Sicherheit und Kampfgeist zu festigen.



GERTI Hartmann

1 Rezension

★★★★★ vor 2 Monaten

Absolut empfehlenswert, sehr kompetent und sympathisch! 🙌



Marina Wegscheider

Local Guide · 14 Rezensionen · 28 Fotos

★★★★★ vor 2 Monaten

Eine Frau der Tat. Zielorientiert, lösungsorientiert und bestrebt bestmögliche Unterstützung zu geben. ☀️



22 Rezensionen

★★★★★ vor 2 Monaten

empathisch, verlässlich u lösungsorientiert, absolut empfehlenswert.



S

Silvia Bracher

★★★★★ vor 8 Minuten **Neu**

Ich kann Frau Waldschütz uneingeschränkt empfehlen. Sie vereint Fachkompetenz mit Einfühlungsvermögen und schafft so einen Raum, in dem ehrliche und produktive Gespräche stattfinden können. Unabhängig davon, ob die Herausforderungen persönlich, beziehungsbezogen oder beruflich sind.



Claudia Raidl · 1
Schreibcoaching für Ihren
Schreiberfolg 🥰 Ghostwriting im...

Lebensberatung

★★★★★ 5,0 · 13. Februar 2025

Kerstin ist sehr empathisch und ist auf meine Bedürfnisse gut eingegangen. Außerdem schafft sie es, mich bei meinen Themen genauer hinzusehen. Sie fordert mich auf die für mich optimale Art, meine Komfortzone zu verlassen und über den Tellerrand zu blicken.

Katrin



Ich kann Frau Waldschütz nur wärmstens empfehlen. Sie hat immer einen objektiven Zugang zu allen Themen, öffnet einem dadurch die eigenen Zugangsweise. Sie ist auf jeden Fall empathisch, freundlich und lösungsorientiert - dies nur als kleiner Auszug ihrer Kompetenz. Frau Waldschütz ist mir schon oft mit einem offenen Ohr zur Seite gestanden und hat mir sehr geholfen.



Peter Handschuh

1 Rezension

★★★★★ vor 2 Monaten

Sehr authentisch und sympathisch. Man merkt, dass es um die Weiterentwicklung und Orientierung der Menschen geht. Ich kann Kerstin sehr empfehlen 🙌



Karin Giel

3 Rezensionen · 2 Fotos

★★★★★ vor 2 Monaten

Sehr empfehlenswert! Mit viel Einfühlungsvermögen, Erfahrung und ihrer positiven Art findet sie schnell die richtigen Lösungsansätze für jedes Thema 🙌

Video-Training

3 Schritte, um dein Inneres neu auszurichten und auf Erfolgskurs zu bringen,

damit unbewusste Muster dich nicht länger steuern.

**Für innere Klarheit, gelingende Beziehungen und Erfolg im
Business.**



KLICKEN & ANSEHEN

Solange es noch verfügbar ist