



**EX  
ZURÜCK  
BEKOMMEN**

# EX ZURÜCK BEKOMMEN

**Nach einer Trennung bleibt ein trauriges Gefühl zurück. Du empfindest für Deinen oder Deine Ex noch immer etwas? Vielleicht gelingt es Dir, ihn oder sie zurückzubekommen. Du solltest nichts überstürzen und es mit einigen Tricks versuchen. Zuerst solltest Du über mögliche Fehler nachdenken, um diese Fehler bei einem Neuanfang zu vermeiden. Eine Garantie für einen erfolgreichen Neubeginn gibt es nicht.**

## **Klaren Kopf bewahren und strategisch vorgehen**

Eine Trennung ist ein normaler Prozess, auch wenn sie schmerzhaft ist. Fast jeder hat in seinem Leben schon mindestens eine Trennung erlebt. Du hast das Gefühl, in ein tiefes Loch zu fallen. Empfindest Du noch etwas für Deine oder Deinen Ex, solltest Du jetzt einen klaren Kopf bewahren und genau überlegen, wie Du am besten vorgehst. Zuerst solltest Du überlegen, ob Du Deine oder Deinen Ex tatsächlich zurückgewinnen möchtest oder ob es nur die Trennung ist, die Dir gegenwärtig Schmerzen bereitet. Am besten, Du greifst zu Papier und Stift, um Pro und Contra aufzuschreiben. Schreibe auf, was Dir an der Partnerschaft gut gefallen hat und was nicht. Notiere auch Deine Wünsche, die Du an einen Neuanfang hast. Schreibe die guten und die schlechten Seiten Deiner oder Deines Ex auf. Am Ende überblickst

Du die Notizen und ziehst eine Bilanz. Überwiegen die negativen Argumente, gilt es, die Trennung zu verarbeiten und auf andere Gedanken zu kommen. Sind die positiven Argumente in der Mehrzahl, geht es zum nächsten Schritt. Deine Beziehung ist einen Rettungsversuch wert.



Du solltest im zweiten Schritt überlegen, was die Gründe für die Trennung waren. Hat er oder sie Dir die Gründe genannt, solltest Du überlegen, ob diese Argumente berechtigt sind. Ist das der Fall, solltest Du darüber nachdenken, wie Du diese Fehler künftig vermeiden kannst. Du solltest

Dich nicht verbiegen, nur um Deine große Liebe zurückzuerobern. Kleine Macken können einen Menschen liebenswert machen und eine Beziehung sogar beleben. Jeder Mensch hat seine ganz eigenen Macken. Du kannst überlegen, ob Dich auch etwas an Deiner oder Deinem Ex gestört hat und wie Du in der Zukunft damit umgehen kannst.