

Wie kann man Liebeskummer überwinden?

22.10.2018, 10:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Depression nach Trennung*

Presseagentur: *Depression nach Trennung*



Liebeskummer überwinden - 21 praxiserprobte Tipps

"Liebeskummer lohnt sich nicht ...", sang einst Siw Malmkvist. Das ist wahr, nur leider erwischt er uns immer wieder. Was lässt sich also tun, damit er uns nicht nachhaltig das Leben versauert?

Nürnberg, den 19.10.2018. Wie man den Liebeskummer überwinden kann, muss jeder individuell herausfinden. Eine der wichtigsten Regeln lautet: Kümmere dich um dich selbst! Oft hat man seine eigene Persönlichkeit schon lange vernachlässigt, sich in Benehmen, Stil und Gewohnheiten dem Partner bewusst oder unbewusst angepasst.

Jetzt ist es Zeit, sich selbst in den Mittelpunkt zu rücken, seine Stärken zu finden und vielleicht zum ersten Mal zu erfahren, wer man selbst wirklich ist. Tipps gegen Liebeskummer gibt es viele, beispielsweise ausführlich auf der Seite von <https://depression-nach-trennung.de>.

Das Alleinleben lernen

Wer noch nie allein gelebt hat, muss dies jetzt lernen. Das ist nicht einfach, aber nach einiger Zeit wird man erleben, wie schön ein Feierabend sein kann, an dem man mit niemandem reden und sich um niemanden kümmern muss. Das Schaumbad mit Verwöhn-Wellnessartikeln wartet, vielleicht ein gutes Buch, ein paar Magazine oder Film, den man schon immer einmal sehen wollte.

So kommt man endlich runter vom Alltagsstress, entspannt sich, lockert die Muskeln - und befindet sich zum ersten Mal nach langer Zeit ganz bei sich selbst.

Nicht vereinsamen

Das Alleinsein bedeutet natürlich nicht, dass man sich nicht um seine Freunde kümmert. Sie sind beim Trennung verarbeiten (<https://depression-nach-trennung.de/liebeskummer-ueberwinden/>) wichtiger denn je. Wer sie lange der Beziehung wegen vernachlässigt hat, sollte sich schleunigst darum bemühen, sie zu reaktivieren oder neue Leute kennenzulernen.

Für Letzteres bieten sich unter anderem Kurse an der Volkshochschule an. Ob Kochen, Malen, Musizieren oder Sprachenlernen ist zunächst nicht so wichtig; Hauptsache, es beugt der Vereinsamung vor. Nebenher ist es eine sehr gute Methode, wenn man möglichst rasch den Liebeskummer überwinden möchte.

Man ist abgelenkt, und das ist ein probates Mittel, wie der Schmerz zeitweise überwunden werden kann. Dieser Schmerz, ob körperlich oder vor allem seelisch, kommt auf jeden Fall eine Zeit lang immer wieder und muss Stück für Stück abgebaut und verarbeitet werden; nur vergraben sollte sich niemand in seinen Kummer, sonst wird dieser chronisch und führt zu anhaltenden Depressionen.

Fazit

Ob man sich eine neue Garderobe zulegt, die Wohnung umräumt oder Tagebuch schreibt, es ist enorm wichtig, seine eigenen Wünsche neu zu entdecken und ihnen nachzugehen. So lässt sich dauerhaft erfolgreich Liebeskummer überwinden (<https://depression-nach-trennung.de/liebeskummer-ueberwinden/>).

Pressekontakt:

Depression nach Trennung
Herr Christian Becker
Judengasse 18
90403 Nürnberg

fon ...: 0049/1605577213
web ...: <https://depression-nach-trennung.de>
email : presse@depression-nach-trennung.de

Portrait

Sie können diese Pressemitteilung - auch in geänderter oder gekürzter Form - mit Quelllink auf unsere Homepage auf Ihrer Webseite kostenlos verwenden.

News-ID: 1023243 • Views: 554 (Stand: 28.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1023243/Wie-kann-man-Liebeskummer-ueberwinden.html>