



[Name des Empfängers] **Die Ex-zurück-Checkliste**

Die größten Fehler nach einer Trennung – und wie du sie vermeidest

Seite 1 – Einstieg: Der Schmerz nach der Trennung

Du wurdest verlassen – und plötzlich fühlt sich alles leer an. Dein Herz hämmert, dein Kopf kreist unaufhörlich um die eine Frage: „Warum?“

Du schläfst schlecht, du starrst aufs Handy, hoffst auf eine Nachricht.

Das Gefühl, fallen gelassen worden zu sein, zerreißt dich innerlich.

Und genau in diesem Zustand machen fast alle Menschen dieselben Fehler. Fehler, die die Chancen zerstören, dass deine Ex jemals wieder Gefühle für dich entwickelt.

Lass uns ehrlich sein: Wenn du jetzt nicht bewusst handelst, driftet sie nur noch weiter weg.

Darum habe ich für dich diese Checkliste zusammengestellt.

Seite 2 – Fehler Nr. 1: Hinterherlaufen

Du schreibst ihr ständig Nachrichten.

Du rufst an, fragst nach dem Warum, willst sie „überzeugen“.

Doch was passiert?

Sie spürt nur noch mehr Druck – und entfernt sich noch schneller von dir.

So vermeidest du es:

Zieh dich zurück. Gib ihr Raum.

Dein Schweigen wirkt stärker als tausend Nachrichten.

Seite 3 – Fehler Nr. 2: Dich selbst aufgeben

Viele stürzen nach einer Trennung ab:

- Sie hören auf zu essen oder stopfen sich voll.
- Sie verlieren ihre Energie.
- Sie vergessen Freunde, Hobbys, alles.

Dein Ex-Partner sieht nur:

„Ohne mich geht er/sie kaputt.“

Das tötet jede Anziehung.

So vermeidest du es:

Richte dich wieder auf. Mach Sport.

Triff Menschen.

HILFREICHE LINKS

Ex zurück!

Wieder zusammen in 7 Schritten

[Zum Buch](#)

WEBSITE:

<http://exzurueck.info>

E-MAIL:

post@exzurueck..info

Zeig, dass du auch ohne sie leben kannst – genau das weckt Respekt und neue Neugier.

Seite 4 – Fehler Nr. 3: Übertriebenes Drama

Jammern, Vorwürfe, Drohungen, Szenen machen – all das zerstört deine Chancen.

Kein Mensch kehrt zurück, weil man ihn emotional erpresst.

So vermeidest du es:

Atme tief durch, bevor du handelst.

Halte deine Gefühle bei dir.

Zeig Stärke – nicht indem du sie versteckst, sondern indem du sie kontrollierst.

Seite 5 – Dein nächster Schritt

Das waren drei der größten Fehler, die dich deine zweite Chance kosten können.

Doch die Wahrheit ist:

Fehler zu vermeiden reicht nicht.

Wenn du deine Ex wirklich zurückwillst, musst du einen klaren, bewährten Weg gehen.

Einen Weg, der Schritt für Schritt zeigt, wie du ihre Gefühle neu entfachst –

und wie du wieder die Person wirst, in die sie sich damals verliebt hat.

👉 **Wenn du wissen willst, wie du deine Ex zurückgewinnst, lies weiter...**

Das 30-Tage-Workbook

Ein klarer Fahrplan mit täglichen Übungen, die dich ins Handeln bringen – statt nur zu hoffen.

 [Hier geht's zum Workbook »](#)

Das Buch „Ex zurück! Wieder zusammen in 7 Schritten“

Die komplette Geschichte und der erprobte Plan, wie du Fehler vermeidest, Vertrauen neu aufbaust und Liebe zurückgewinnst.

 [Hier auf Amazon erhältlich »](#)
