



## *Rote Kreuz Übung*

Bei jedem beginnenden Gedanken über deinen Ex-Partner/die Ex-Partnerin, stellst du dir ein Radiergummi oder ein rotes Kreuz wie bei einem Computerfenster vor, das diesen Gedanken quasi – wie per Mausklick - löscht. Wenn du diese Übung konsequent anwendest (am Anfang kann das sehr oft am Tag sein), kannst du dich dahin trainieren, nicht mehr viel an den Ex-Partner/die Ex-Partnerin zu denken.

**Wiederhole dieses Ritual so lange, bis du das Gefühl hast, dass alle bedrückenden Verbindungen zu dieser Person gekappt sind.**