

HEARTRESET

trust your journey.



7

Schritte zu deiner ersten
Reise, die deinen
Liebeskummer wirklich
leichter macht

www.kummer-kompass.de

HERZLICH WILLKOMMEN

Von mir für Dich!

Hi Liebes,

falls du diesen Guide in der Hand hältst, dann wahrscheinlich, weil dein Herz gerade schwerer ist, als du es dir selbst eingestehen möchtest. Vielleicht fühlst du dich verloren. Vielleicht sitzt du abends auf deinem Bett und fragst dich, warum alles so weh tut. Vielleicht hast du sogar das Gefühl, dass dein Leben gerade stehen geblieben ist - während alle anderen einfach weitermachen.

Ich kenne das Gefühl. Ich kenne den Druck im Brustkorb, den Kloß im Hals, die unruhigen Nächte und das ständige Denken, das nie aufhört. Ich kenne das Gefühl, dass man dringend Luft braucht, aber keine mehr findet.

Und genau deshalb habe ich diesen kleinen Herz-Heil-Quickstart für dich erstellt.

Ein Mini-Guide voller Mut, Ruhe, sanfter Schritte und der wichtigsten Botschaft überhaupt:

👉 **Du kannst heilen. Du wirst heilen. Und ein Ortswechsel kann der erste Moment sein, in dem dein Herz wieder atmet.**

Dieser Guide ist nicht kompliziert, nicht schwer und nicht überfordernd. Es sind kleine Schritte, die du heute - wirklich heute - tun kannst, um wieder Richtung Licht zu laufen.

Bereit my Dear?

Dann lass uns starten. Schritt für Schritt. ❤️



ÜBER MICH

Hi, ich bin Becci – deine persönliche Travelbestie, die dir zeigt, wie Reisen dein Herz Stück für Stück wieder zusammenpuzzelt. Du bist nicht gebrochen, du bist einfach nur im Wandel, auch wenn es sich gerade anders anfühlt. Kein Mensch kann dich brechen, schon gar nicht dein törichter Ex – verzeih, aber manchmal muss man es so ehrlich sagen. Ich war selbst an diesem Punkt und weiß genau, wie schwer Liebeskummer sein kann. Heute begleite ich dich auf deiner Herzreise, damit du wieder atmen, fühlen und strahlen kannst. 🧡

copyright

Dieses eBook dient ausschließlich zu Informations- und Inspirationszwecken.
Die Inhalte wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen zusammengestellt,
stellen jedoch keine Garantie für Vollständigkeit oder Richtigkeit dar.

Die Anwendung der beschriebenen Tipps, Methoden oder Empfehlungen erfolgt auf
eigene Verantwortung.

Der/die Autor/in übernimmt keinerlei Haftung für eventuelle Schäden, Verluste oder
Nachteile, die direkt oder indirekt aus der Nutzung der Inhalte entstehen.

Alle Rechte vorbehalten.

Ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des/der Autor/in dürfen keine Teile dieses
eBooks vervielfältigt, weitergegeben oder in irgendeiner Form veröffentlicht werden.

Deine Becci

LET'S START

Der Herz-Heil-Quickstart in 7 Schritten

SCHRITT 1

1. EINMAL DURCHATMEN UND KLARHEIT ZULASSEN

Bevor du irgendetwas planst, buchst oder googelst, hol dir einen kurzen Moment nur für dich.

Schnapp dir dein Handy oder ein Notizbuch und beantworte drei Sätze:

- „Ich fühle mich gerade ...“
- „Am meisten weh tut ...“
- „Ich wünsche mir stattdessen ...“

Warum das wichtig ist:

Wenn dein Kopf voller Schmerz ist, weißt du oft nicht, was du eigentlich brauchst.

Diese drei Sätze bringen dich zurück zu dir – und in einen Zustand, in dem du wieder handeln kannst.

Du solltest das auf jeden Fall in einem Moment machen, in dem du alleine bist & komplett ungestört.

Atme tief durch und versuche diese Sätze so gut es geht auszuschreiben.

Dadurch kommst du deiner Heilung schon wieder ein Stück näher, Liebes ❤️

Es geht nicht darum, perfekt zu schreiben.

Es geht darum, die Achterbahn in deinem Kopf kurz anzuhalten.

Klarheit bedeutet Kraft & du brauchst gerade jede Kraft, die du bekommen kannst.

2. ENTSCHEIDE, WELCHE ART VON ORT DICH TRAGEN KANN

Jetzt, wo du ein bisschen klarer siehst, geht es darum, eine Art emotionalen „Reiserahmen“ zu setzen.

Nicht: „Wo genau soll ich hin?“

Sondern erstmal: Welcher Typ Ort würde mir gerade guttun?

Frag dich:

- Meer: Loslassen, Weite, sanfte Ruhe
- Berge: Stabilität, Stärke, Erdung
- Natur: Runterfahren, tiefe Entspannung
- Stadt: Ablenkung, neue Impulse, Inspiration

Schreib dir deine Antwort einmal klar auf:

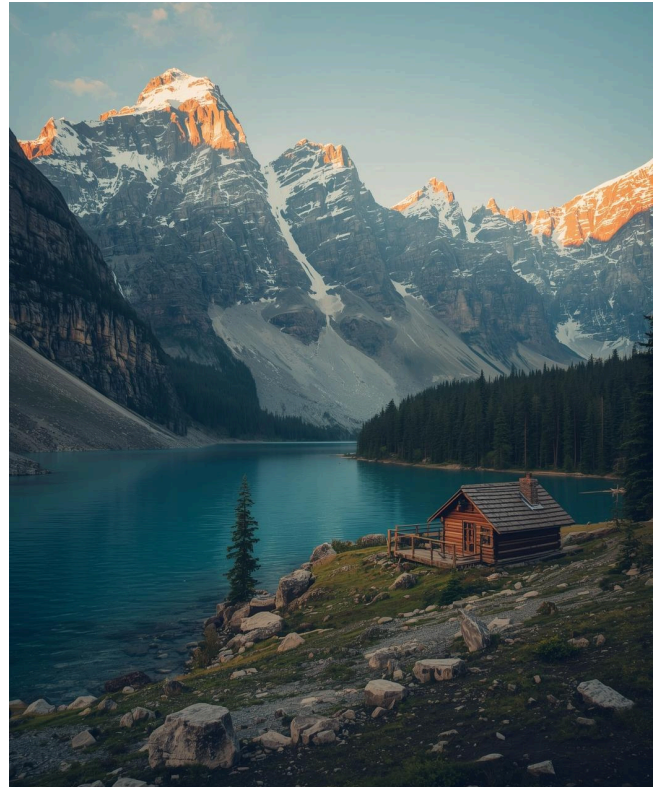
„Mein Herz braucht gerade am meisten: -----.“

Dann mach dir eine kleine Notiz dazu, warum:

„Ich glaube, ich brauche das, weil ...“

Beispiele:

- „... ich das Gefühl habe, ich ersticke und das Meer mir Luft gibt.“
 - „... ich mich instabil fühle und Berge mir Sicherheit geben.“
- „... ich den ganzen Tag grüble und ein neues Umfeld mich aus diesen Gedanken holt.“.



Was dieser Schritt macht:

Du gehst weg vom allgemeinen „Ich will nur weg“ hin zu „Ich weiß, was mir guttun könnte“. Deine Reise wird zu einer bewussten Herzreise, nicht zu einer Flucht in Zufall.

SCHRITT 3

3. FINDE DEIN REISEZIEL IN UNTER 5 MINUTEN (INTUITIV NICHT VERKOPFT)

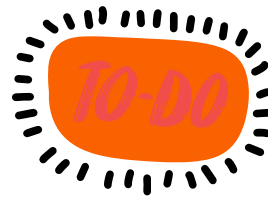
Jetzt wirds konkret - aber immer noch leicht.

Öffne entweder:

- Pinterest
- Google Bilder
- oder Instagram (Reise-Accounts)

und gib Suchbegriffe ein wie:

- „Strand ruhiger Urlaub Europa“
- „Allein reisen als Frau Meer“
- „Berge Retreat Natur“
- „Städtetrip Europa entspannt“



- Screenshot machen
- Namen des Ortes notieren
- einmal laut sagen oder aufschreiben:

→ „Das hier fühlt sich gerade gut für mich an.“

➔ **Scrolle nicht 30 Minuten.**

Nimm dir wirklich nur 5-10 Minuten Zeit und achte ganz bewusst auf deinen Körper:

- Wo spürst du ein kleines „Ja“?
- Wo wird es ein bisschen weiter in dir?
- Wo merkst du: „Oha, da würde ich mich gern grad hinbeamen.“

Sobald du bei einem Ort dieses Gefühl spürst, halte inne.

Du musst nicht 100% sicher sein. Du brauchst nur ein „gut genug“ für den Anfang.

♥ Was dieser Schritt macht:

- Er unterbricht endlose Grübeleien wie „Vielleicht ist das besser... oder das... oder doch...“
- Er gibt dir ein erstes klares Bild im Kopf – und Bilder beruhigen das System mehr als Gedanken.

SCHRITT 4

4. MACH DIR EIN SANFTES, EHRLICHES MINI-BUDGET (OHNE FINANZPANIK)

Jetzt kommt der Moment, wo oft der erste Blocker auftaucht:

„Ich kann mir das eh nicht leisten.“

Wir drehen das um.

Statt „Ich kann das nicht“, machen wir ein:

„Was IST denn gerade im Rahmen?“

Nimm dir kurz dein Handy oder einen Zettel und beantworte diese drei Punkte:

1. Was kann ich maximal ausgeben, ohne dass ich in Stress komme?
2. → z. B. 150 €, 300 €, 500 €
3. Wie lange möchte ich ungefähr weg?
4. → 2-3 Tage, langes Wochenende, 1 Woche
5. Welche Art Unterkunft fühlt sich gut und sicher für mich an?
6. → Hostel (günstig & sozial)
7. → kleines Hotel
8. → Airbnb / Apartment

Wenn du magst, kannst du dir schon grob anschauen:

- „Flug/Bahn nach [Ort]“
- „Airbnb [Ort]“
- oder „günstig übernachten [Ort]“

Aber:

Das hier ist nur ein Orientierungsschritt, noch keine große Entscheidung.

♥ **Was dieser Schritt macht:**

- Er nimmt dem Geldthema den Monsterstatus.
- Er zeigt dir: „Okay, ein kleiner Trip ist vielleicht doch drin.“
- Du handelst aus Selbstfürsorge, nicht aus Impuls oder Verdrängung.



SCHRITT 5

5. PACKE DEINE HERZ-SICHERHEITSAUSRÜSTUNG – NICHT NUR KLEIDUNG

Dein Koffer soll nicht nur praktisch sein.
Er soll dein Herz mitnehmen – und auffangen.

**Zusätzlich zu Klamotten,
Kulturbeutel & Co. packst du für
dein Inneres:**

Notizbuch + Stift

→ zum Schreiben, Reflektieren,
Auskotzen, Träumen

Kopfhörer

→ für Musik, Meditation oder
einfach „Welt aus“

**ein Kleidungsstück, in dem du dich
sicher fühlst**

→ Lieblingspulli, T-Shirt,
Jogginghose – egal, wie „unschön“
einen Wohlfühl-Duft

→ Parfum, Öl, Handcreme – etwas,
das dir ein gutes Gefühl gibt
eine App, die dir hilft runterzufahren

→ z. B. Calm, Insight Timer,
Breathwork oder einfache Atem-App

ein kleines Symbol

→ ein Stein, ein Bild, ein Armband –
etwas, das für „Ich halte mich“ steht

Wenn du Lust hast, kannst du daraus
ein kleines Ritual machen:

Lege alle Sachen einmal vor dich,
atme tief durch und sag dir leise:

„Ich packe nicht nur meinen Koffer.
Ich packe auch für mein Herz.“

 **Was dieser Schritt macht:**

Du stärkst das Gefühl: „Ich habe etwas, das mich
hält, wenn's unterwegs schwierig wird.“

Du gehst nicht „nackt“ in diese Reise, sondern
emotional vorbereitet.

SCHRITT 6

6. SETZE HEUTE EINE MUTIGE MINI-ENTSCHEIDUNG (KEIN DRAMA, NUR EIN KLICK)

Hier passiert die echte Magic:
Du verlässt den „Ich würde ja gerne“-Modus.

Der Trick:

Du musst NICHT die komplette Reise final buchen.

Es reicht EIN konkreter Mini-Schritt.

Beispiel:

- Unterkunft anfragen oder reservieren
- Zug- oder Busticket buchen
- Flugsuche speichern & Preisalarm setzen
- Urlaubstage im Kalender blocken oder beantragen
- eine Notiz schreiben: „Ich reise vom __ bis __ nach __“ und das Datum ernst meinen

Such dir EINE Sache, die sich kribbelig, aber machbar anfühlt.
Und dann: mach sie.
Nicht morgen.
Nicht „nachdem du nochmal drüber nachgedacht hast“.
Heute.

♥ **Was dieser Schritt macht:**

Er bricht das Gefühl von Stillstand.

Er zeigt dir: „Ich bin handlungsfähig, auch wenn ich traurig bin.“

Er gibt dir einen kleinen Mut-Rausch, der oft Tage trägt.

SCHRITT 7

7. ERSCHAFTE DIR DEIN HERZRITUAL AM NEUEN ORT – DAMIT DEINE REISE NICHT NUR „URLAUB“ IST

Wenn du an deinem Reiseziel ankommst, bist du vielleicht erstmal überwältigt.

Alles ist neu.

Alles ist anders.

Und dein Herz ist trotzdem noch da.

**Um deine Reise wirklich zu einer Herzreise zu machen,
brauchst du ein kleines, wiederkehrendes Ritual.**

Vorschlag

- Am ersten Abend:
- Such dir einen ruhigen Platz – im Bett, auf dem Balkon, am Strand, in einer Ecke im Café.
- Atme 5- bis 10-mal ganz bewusst tief ein und langsam aus.
- Schreib in dein Notizbuch:
- „Was war heute ein Moment, in dem ich mich einen Millimeter leichter gefühlt habe?“
- „Was hat mich heute berührt – im Positiven oder Negativen?“

Wenn du magst, ergänze einen Satz:
„Heute bin ich stolz auf mich, weil ...“

Auch wenn dir nur Kleines einfällt wie „... ich überhaupt losgefahren bin“ – das reicht völlig.

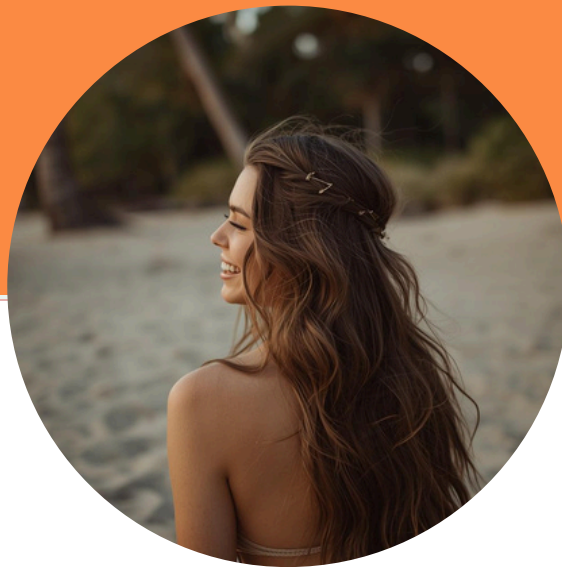
Dieses Ritual kannst du jeden Abend wiederholen.

Es muss keine halbe Stunde dauern.
3–5 Minuten reichen vollkommen.

♥ Was dieser Schritt macht:

- Er macht die Reise bewusst – statt „nur weglaufen“.
- Er hilft dir, Heilungsmomente überhaupt wahrzunehmen.
- Er stärkt dein Gefühl: „Ich begleite mich selbst liebevoll durch diese Zeit.“

LASS UNS IN KONTAKT BLEIBEN



 www.kummerkompass.de

 Kummer Kompass

 kontakt@kummer-kompass.de

Ein paar nette Schlussworte

Du bist nicht gebrochen.
Du bist einfach nur im Wandel.



IMPRESSUM

Texte: © Copyright by Kummer Kompass
Umschlaggestaltung: © Copyright by Kummer Kompass
Verlag:

Kummer Kompass
Emsdettener Straße 10
48268 Greven
kontakt@kummer-kompass.de
Druck:
Kummer Kompass, Emsdettener Straße 10, 48268 Greven