

6 Tipps für Verliebte

zeitzuleben.de

Tipp 1: Nimm es mit Humor

Verliebte haben oft das Gefühl, wie in einem Rausch zu sein. Wenn du merkst, dass du nicht ganz bei dir bist, oder dich wunderst, weil du unkonzentrierter und weniger leistungsfähig bist, mach dir bewusst: Das ist normal. Verliebtheit ist ein physiologischer Ausnahmezustand, in dem unser Gehirn und unser Stoffwechsel durcheinandergeraten. Versuche dir selbst und deinen Reaktionen mit Humor zu begegnen.

Tipp 2: Habe Verständnis für dein Umfeld

Du schwebst auf Wolke 7. Aber für dein Umfeld geht das Leben weiter wie gewohnt. Habe Verständnis dafür, wenn sich andere über dich wundern oder vielleicht auch gereizt oder enttäuscht reagieren.

Tipp 3: Pflege den Kontakt zu deinen Freunden und deiner Familie

Verliebte konzentrieren sich häufig völlig auf den Mann oder die Frau ihrer Träume. Um die anderen Menschen in deinem Leben nicht vor den Kopf zu stoßen, halte dennoch Kontakt zu den Menschen, die dir wichtig sind. Zeige oder sag ihnen, dass du vielleicht weniger Zeit hast, aber dass du dich auf alle Fälle weiterhin mit ihnen treffen, verabreden und sie sprechen willst.

Tipp 4: Triff keine weitreichenden Entscheidungen

Während der Verliebtheit bist du nicht ganz bei dir. Du befindest dich in einem Ausnahmezustand. Dies ist kein guter Zeitpunkt, um Verträge zu unterschreiben, ein Kind zu zeugen, zu heiraten, deinen Job zu kündigen, zusammenzuziehen oder eine Bürgschaft zu unterschreiben. Schütze dich selbst und tue nichts, was langfristige Folgen hat.

Tipp 5: Genieße die Phase der Verliebtheit

Verliebtheit ebbt nach 3–6 Monaten ganz automatisch ab. Deswegen genieße es, wenn du verliebt bist. Spüre die Schmetterlinge und genieß die Zeit auf Wolke 7. Du brauchst jetzt keine Pläne zu machen oder daran zu denken, was in einem halben Jahr sein wird.

Tipp 6: Wenn du unglücklich verliebt bist: Sei gut zu dir!

Wenn beide verliebt sind, ist es der Himmel auf Erden. Bist du unglücklich verliebt, kann das die Hölle sein. Gehe in dieser Zeit besonders freundlich und liebevoll mit dir um. Unternimm etwas, das dir Freude macht. Umgib dich mit Menschen, die gut zu dir sind und mit denen du dich wohl fühlst. Und versuche, wenn es geht, Abstand zu demjenigen zu halten, in den du verliebt bist. Denn das ist meist der einfachste Weg.