

NO CONTACT RESET

NO CONTACT SOFORTHILFE

Dein 20-Minuten-Notfallplan für akute Kontaktimpulse

Handy weg. Impuls senken. Heute nicht senden.



Wenn du gerade schreiben willst

Diese Karte löst nicht die ganze Trennung. Sie hilft dir bei genau einem Problem: die nächste impulsive Nachricht nicht zu senden.

Sicherheit geht vor Kontaktstopp

Bei Gewalt, Drohungen, Stalking oder akuter Gefahr gelten keine starren No-Contact-Regeln. Rufe in Deutschland 110 oder 112 an und hole dir Unterstützung. Wenn du dich selbst nicht sicher fühlst, wende dich an die TelefonSeelsorge: 0800 1110111, 0800 1110222 oder 116 123.

Das 20-Minuten-Notfallprotokoll

- 1 Handy außer Reichweite legen und einen 20-Minuten-Timer starten.
- 2 Fünfmal langsam ausatmen. Die Ausatmung darf länger sein als die Einatmung.
- 3 Kontaktimpuls von 0 bis 10 bewerten und aufschreiben.
- 4 Den Raum wechseln, Wasser trinken und zehn langsame Schritte gehen.
- 5 Die gewünschte Nachricht außerhalb des Chats notieren - nicht senden.
- 6 Eine Vertrauensperson kontaktieren: Bitte halte mich gerade vom Schreiben ab.
- 7 Nach 20 Minuten neu bewerten. Bei Bedarf das Protokoll wiederholen.

Ein Kontaktimpuls ist ein Gefühl. Er ist kein Auftrag.

Schütze die nächsten 72 Stunden

Wenn der erste Impuls sinkt, machst du es deinem nächsten schwachen Moment schwerer. Verlass dich nicht nur auf Willenskraft.

- ☐ Chat archivieren und aus Favoriten entfernen
- ☐ Profil stummschalten, entfolgen oder bei Bedarf blockieren
- ☐ Fotos vorübergehend in einen geschützten Ordner verschieben
- ☐ Freunde bitten, keine Updates über deinen Ex zu schicken
- ☐ Handy nachts außerhalb des Schlafzimmers laden
- ☐ Einen festen Kanal nur für notwendige Organisation festlegen

Die einzige Ausnahme

Notwendiger Kontakt wegen Kindern, Arbeit, Wohnung, Tieren oder Geld bleibt kurz, sachlich und auf ein Thema begrenzt. Keine Beziehungsdebatte im organisatorischen Chat.

So viel Kommunikation wie nötig. So wenig emotionale Verflechtung wie möglich.

Der Impuls ist gestoppt. Die Arbeit beginnt.

Diese vier Seiten helfen bei einem akuten Moment. Sie ersetzen keinen Plan für die nächsten Wochen - genau dort beginnt die Vollversion.

Im vollständigen NO CONTACT RESET

- 8 praxisnahe Module für Trennung und Kontaktstopp
- ein kompletter 30-Tage-Plan mit täglichen Aufgaben
- Arbeitsblätter, Rückfalltracker und 50 Journaling-Fragen
- Antwortvorlagen, falls dein Ex sich meldet
- Sonderfälle: Ghosting, On-off, Vertrauensbruch, Kinder und Arbeit
- Entscheidungshilfe: zweite Chance oder alter Kreislauf?

Die Gratisversion stoppt eine Nachricht. Die Vollversion verändert die nächsten 30 Tage.

Vollversion: 14,90 Euro

Das vollständige 79-seitige E-Book findest du auf nocontactreset.de oder über den Link in der Instagram-Bio von [@nocontactreset.de](https://www.instagram.com/nocontactreset.de).