

**© Alex Kingsman Copyright 2024 – Alle Rechte vorbehalten.**

Der Inhalt dieses Buches darf ohne direkte schriftliche Genehmigung des Autors oder des Herausgebers nicht reproduziert, dupliziert oder weitergegeben werden.

Unter keinen Umständen kann der Herausgeber oder Autor für Schäden, Entschädigungen oder finanzielle Verluste aufgrund der in diesem Buch enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden. Weder direkt noch indirekt. Du bist für deine eigenen Entscheidungen, Handlungen und Ergebnisse verantwortlich.

### **Impressum:**

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt. Es ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Du darfst ohne Zustimmung des Autors oder Verlegers keine Teile des Inhalts dieses Buches verändern, verteilen, verkaufen, verwenden, zitieren oder paraphrasieren.

### **Haftungsausschlusshinweis:**

Bitte beachte, dass die in diesem Dokument enthaltenen Informationen nur zu Bildungs- und Unterhaltungszwecken dienen. Es wurden alle Anstrengungen unternommen, um genaue, aktuelle, zuverlässige und vollständige Informationen bereitzustellen. Es werden keinerlei Garantien erklärt oder impliziert. Die Leser erkennen an, dass der Autor sich nicht mit der Erteilung von rechtlichen, finanziellen, medizinischen oder beruflichen Ratschlägen befasst. Der Inhalt dieses Buches stammt aus verschiedenen Quellen. Bitte konsultieren Sie einen lizenzierten Fachmann, bevor Sie die in diesem Buch beschriebenen Techniken ausprobieren.

Durch das Lesen dieses Dokuments erklärt sich der Leser damit einverstanden, dass der Autor unter keinen Umständen für direkte oder indirekte Verluste verantwortlich ist, die durch die Verwendung der in diesem Dokument enthaltenen Informationen entstehen, einschließlich, aber nicht beschränkt auf Fehler, Auslassungen oder Ungenauigkeiten.



# INHALTSVERZEICHNIS

## Manuskript Eins: Desorganisierter Bindungstyp Help

- 10 Prolog
- 11 Was sind Bindungsstile?
- 12 Warum sind die ersten Jahre so wichtig?
- 15 Die vier wichtigsten Bindungsstile
- 17 DA – FA – AA, wofür stehen diese Abkürzungen?
- 18 Warum 8 Bindungsstile?
- 19 Kampf-Flucht-Erstarrung oder Unterwerfung?
- 21 Wie Heilung aussieht
- 22 Vorteile eines unsicheren Bindungsstils?
- 23 Die positive Seite der desorganisierten Bindung
- 25 Kannst du den Bindungsstil ändern?
- 26 Bindungsstil vs. Persönlichkeitsstörungen
- 27 Quiz

# INHALTSVERZEICHNIS

- 35 Sicherheit mit Chaos verwechseln
- 36 Was **innerlich** zum Chaos beiträgt
- 37 Emotionale Reaktivität
- 38 Frieden schließen mit Ihren „Dämonen“
- 49 Welche Art von Last trägst du?
- 52 Parentifizierungsübungen
- 55 Verstrickung
- 61 Warum die Gesprächstherapie nicht immer funktioniert?
- 63 R.A.I.N.
- 68 Einchecken
- 69 Emotionale Unterdrückung
- 71 Kognitive Verzerrungen und desorganisierte Bindung
- 76 Was **äußerlich** zum Chaos beiträgt
- 77 Gesundere Beziehungen aufbauen
- 79 Sabotage der Intimität

# INHALTSVERZEICHNIS

- 80 Emotionale Mauern
- 81 Fürsorge vs. kraftvolles Mitgefühl
- 83 Fordere deinen inneren Kritiker heraus
- 84 Vertrauen zu anderen aufbauen
- 91 Rechenschaftspflicht und Wiedergutmachung
- 93 Beruhigung
- 94 Die emotionale Bank deines Partners 
- 96 Deine Liebesbank
- 97 Konflikte meistern
- 100 Konfliktstile
- 100 Der Konfliktstil deines Partners 
- 102 Kostenloses Geschenk 
- 103 Danke
- 104 Referenzen

# INHALTSVERZEICHNIS

## Manuskript Zwei: Vermeidender Bindungstyp Help für den abweisend-vermeidenden Bindungsstil

- 106 Prolog
- 107 Hast du wirklich Angst vor Kompromissen?
- 108 Liste der Kompromisse
- 111 Hast du wirklich Angst, deine  
Unabhängigkeit zu verlieren?
- 111 Vorteile eines Arbeitsbuchs über  
Abweisung und Vermeidung
- 112 Was ist Bindung?
- 113 Bindungsstile
- 118 Kinder gegen Erwachsene
- 120 Test
- 128 Warum gibt es eine vermeidende Bindung?
- 129 Was sind die Vorteile der Vermeidung?
- 131 Was ist der nächste Schritt?
- 131 Missverständnisse beim Heilen  
vermeidender Bindungen

# INHALTSVERZEICHNIS

- 132** Wie kannst du aufhören, eine Zukunft voller Einsamkeit und Schmerz vorherzusagen?
- 133** Suche nach Glimmer
- 137** Welche Art von Last trägst du?
- 140** Parentifizierung
- 143** Verstrickung
- 148** Was fühlst du wirklich?
- 150** Der brennende Ofen
- 152** Warum verwirren uns Emotionen?
- 153** Wie man Emotionen sicher erlebt
- 154** R.A.I.N.
- 159** Warum solltest du es versuchen?
- 161** Emotionale Unterdrückung
- 163** Die eigentliche Arbeit
- 163** Emotionaler Wortschatz
- 166** Warum solltest du den Ort von Emotionen in deinem Körper identifizieren?

# INHALTSVERZEICHNIS

- 168** Stehst du wirklich selbst an erster Stelle?
- 169** Die eigenen Wünsche wahrnehmen
- 171** Intimität sabotieren
- 176** Humanisierung deiner aktuellen Beziehung (oder potenziellen Beziehung)
- 177** Ex-Partner idealisieren
- 180** Angst/Vermeidungs Falle
- 185** Verantwortung – warst du ein Einzelgänger?
- 188** *Wenn du ... der vermeidende Partner bist*
- 189** Emotionale Bank
- 191** Wenn dein Partner sich zu Wort meldet
- 192** Höhen und Tiefen
- 193** *Wenn du mit dem vermeidenden Partner zusammen bist*
- 194** Jigsaw-Analogie
- 195** Verlierst du dich selbst?
- 196** Dein Geschenk
- 197** Dankeschön!

# Desorganisierter Bindungstyp Help

*Wie man intensive Emotionen  
als Kraftquelle zur Befreiung des Ängstlich-  
vermeidenden Bindungsstils nutzt*

*Alex Kingsman*

# PROLOG

Die desorganisierte Bindung kann kompliziert sein. Deshalb konzentrieren sich die ersten Kapitel des Buches auf das Verständnis dieses komplexen, aber intensiven und dynamischen Bindungsstils. Ich weiß, dass du es kaum erwarten kannst, direkt einzutauchen. Doch bevor wir loslegen, möchte ich mir auf diesen ersten Seiten einen Moment Zeit nehmen, um eine wichtige Erkenntnis mit dir zu teilen. Vor allem für desorganisierte gebundene Personen kann es sich anfühlen, als wären sie in einem Teufelskreis aus Hin und Her, Reaktivität und Intensität gefangen. Allerdings ...

## *Du bist nicht dein Bindungsstil.*

Wenn es um Bindung geht, ist es nicht fair, jemanden nur auf seinen Bindungsstil und seine Auslöser zu reduzieren. Wir sprechen von Menschen mit einem erfüllten Leben – mit Licht- und Schattenseiten und dem gesamten Spektrum menschlicher Erfahrungen.

Denke daran, dass es in Gesprächen über Bindung oft um Tendenzen geht, nicht um starre Muster. Sobald du sie verstehst, kannst du sie überwinden. Du wirst dein wohlverdientes Sicherheitsabzeichen tragen und endlich Erleichterung, Offenheit, Intimität und Nähe spüren – ohne flüchten zu müssen.

Als ehemals desorganisierter Vermeider bin ich stolz darauf, heute eine wundervolle Familie mit zwei Töchtern zu haben. Auch wenn meine ängstlichen Tendenzen hin und wieder durchscheinen, kann ich mir selbst mit Zuversicht sagen, dass alles in Ordnung ist. Jeder Trigger erinnert mich daran, wie weit ich auf meinem Weg zur Sicherheit gekommen bin.

---

## Was sind Bindungsstile?

---

Bindungsstile sind Verhaltensmuster, die Menschen in ihren Beziehungen entwickeln – geprägt durch frühe Interaktionen mit ihren Bezugspersonen. Diese Muster basieren auf psychologischen Theorien über zwischenmenschliche Beziehungen. Wie alle Theorien sind sie nicht in Stein gemeißelt, sondern entwickeln sich mit der Forschung stetig weiter.

Unsere Kindheitserfahrungen und die Beziehungen zu engen Bezugspersonen haben einen großen Einfluss auf unsere späteren zwischenmenschlichen Bindungen. Die Art und Weise, wie wir mit anderen in Kontakt treten, wird stark davon geprägt, wie unsere Mutter oder primären Bezugspersonen auf unsere Bedürfnisse reagierten. Diese frühen Erfahrungen legen den Grundstein dafür, wie wir Bindungen im weiteren Leben gestalten.

Wer ist eine Bezugsperson?

Bezugspersonen sind Menschen, mit denen ein Kind regelmäßig interagiert und die ihm Schutz, Fürsorge und emotionale Unterstützung bieten (Bakermans-Kranenburg, 2021). Meist übernehmen Mütter diese Rolle, doch auch andere können sie ausfüllen – etwa Väter, Großeltern, Tanten, Onkel oder andere enge Verwandte.

## Warum sind die ersten Jahre so wichtig?

Die Art und Weise, wie wir Bindungen eingehen, entwickelt sich in den ersten 18 Lebensmonaten – eine entscheidende Phase für unsere zukünftigen Beziehungen.

Der Grund dafür liegt in der **außergewöhnlichen Hilflosigkeit des Menschen** bei der Geburt. Während viele Tiere kurz nach der Geburt schon stehen können oder sich selbst versorgen können, sind menschliche Säuglinge völlig auf ihre Bezugspersonen angewiesen – sie können nicht einmal ihren Kopf heben. Diese vollständige Abhängigkeit macht es essenziell, dass unsere Betreuer sensibel und zuverlässig auf unsere Bedürfnisse eingehen.

In diesen ersten Monaten wächst unser Gehirn rasant. Wir beginnen, die Welt zu verstehen, indem wir die Reaktionen der Menschen um uns herum aufnehmen. Von ihnen lernen wir, was Liebe und Fürsorge bedeuten. Diese frühen Erfahrungen verankern sich tief in unserem Unterbewusstsein und beeinflussen langfristig unser Verhalten und unsere Einstellungen.

Wenn unsere Bezugspersonen in dieser sensiblen Phase nicht angemessen auf unsere Bedürfnisse eingehen, kann dies unbewusste Muster formen, die unsere späteren Beziehungen prägen.

## Die seltsame Situation – Erkundung vs. Verbindung

Die „Seltsame Situation“ ist eine der bekanntesten wissenschaftlichen Studien zum Thema Bindungsstil. Dieses Experiment wurde in den 1970er Jahren von der Psychologin Mary Ainsworth entwickelt, um die Bindung zwischen Kleinkindern und ihren Bezugspersonen zu untersuchen.

Der Name „Seltsame Situation“ ergibt sich aus dem Versuchsaufbau: Säuglinge im Alter von 12 bis 18 Monaten wurden in einen unbekanntem Raum gebracht und dort einer speziellen Prozedur unterzogen.

- **Einleitung:** Mutter und Kind betreten gemeinsam den Raum. Die Mutter sitzt ruhig da, während das Kind frei erkunden und spielen kann.
- **Fremder kommt herein:** Ein Fremder (normalerweise eine Frau) betritt den Raum, spricht mit der Mutter und nähert sich dann dem Säugling. Er versucht, spielerisch mit ihm in Kontakt zu treten.
- **Mutter geht:** Die Mutter verlässt leise den Raum und lässt das Kind mit dem Fremden allein. Die Reaktion des Kindes auf die Trennung wird beobachtet.
- **Mutter kommt zurück:** Die Mutter kommt ins Zimmer zurück und der Fremde geht. Das Wiedervereinigungsverhalten des Säuglings mit der Mutter wird beobachtet.
- **Zweite Trennung:** Die Mutter geht erneut und lässt das Kind diesmal völlig allein im Zimmer zurück.
- **Der Fremde kommt zurück:** Der Fremde betritt erneut das Zimmer und versucht, das Baby zu trösten und sich mit ihm zu beschäftigen.
- **Die Mutter kommt wieder:** Die Mutter kommt zu einem zweiten Treffen zurück und der Fremde geht. Die Reaktion des Säuglings auf die Rückkehr der Mutter wird erneut beobachtet.

Inzwischen wurde die Studie wiederholt und die folgenden Beobachtungen bestätigt.

Es wird angenommen, dass **Kinder mit sicheren Bindungen** in Notlagen ein Gleichgewicht zwischen der Erkundung ihrer Umgebung und der Suche nach Nähe und Unterstützung durch Bezugspersonen finden (Dujardin et al., 2016).

Erkundung  Nähe 

**Kinder mit ängstlicher Bindung** konzentrieren ihre Aufmerksamkeit auf ihre Bezugsperson, statt sie durch die Erkundung ihrer weiteren sozialen oder physischen Umgebung auszugleichen.

Erkundung  Nähe 

**Abweisend-vermeidende Kinder** versuchen, ihre Aufmerksamkeit auf die Umgebung zu richten und sich von der Bezugsperson abzuwenden.

Erkundung  Nähe 

Und was ist mit dem **desorganisierten Bindungsstil**? In den 80er Jahren beobachteten Forscher an der Universität von Berkeley zum ersten Mal einen vierten Typ. Die untersuchten Babys zeigten inkonsistentes und widersprüchliches Verhalten, einen Konflikt zwischen dem Wunsch nach Geborgenheit und der Angst vor der Bezugsperson, einen Konflikt zwischen der gleichzeitigen Neigung, sich der Bezugsperson körperlich zu nähern und ihr zu entfliehen.

Erkundung  Nähe 

Der Grund für dieses Verhalten ist völlig verständlich. „Ein verängstigtes Kind sucht unweigerlich seine Bezugsperson als sicheren Hafen“ auf (Main & Stadtman, 1981, S. 293) – doch in Fällen, in denen die Bezugsperson als Quelle von „Alarm jeglicher Art“ dient, „erhält es mindestens zwei widersprüchliche Botschaften: sich vom sicheren Hafen zu entfernen und sich ihm zuzuwenden“ (Main & Stadtman, 1981, S. 305).

Diese sich selbst aufrechterhaltende Konfliktsituation führt dazu, dass Desorganisierte keine Nähe suchen und sich gleichzeitig nicht auf Erkundungen einlassen.

# WAS SIND DIE VIER BINDUNGSSTILE?

**Sichere Kinder** haben Bezugspersonen, die zuverlässig auf ihre Bedürfnisse eingehen. Diese spiegeln die Gefühle der Kinder wider, spenden Trost, wenn sie verärgert sind, und sind in schwierigen Zeiten verlässlich an ihrer Seite. Dadurch entwickeln sichere Kinder ein gesundes Gleichgewicht zwischen der Erkundung ihrer Umgebung und der Suche nach Nähe zu ihren Bezugspersonen.

**Als sichere Erwachsene** gehen sie mühelos neue Beziehungen ein und empfinden Freude an emotionaler Nähe. Sie schätzen Offenheit in Partnerschaften und begegnen den Gefühlen ihres Gegenübers mit Verständnis. Gleichzeitig sind sie sich ihrer eigenen Unabhängigkeit bewusst – statt sie als Bedrohung zu sehen, finden sie Sicherheit darin, sich voll und ganz auf ihre Beziehungen einzulassen.

**Vermeidende Kinder** hingegen, wie bereits im vorherigen Kapitel erwähnt, zeigen oft ein größeres Interesse an ihrer Umgebung und wenden sich weniger ihren Bezugspersonen zu. Sie meiden körperliche und emotionale Nähe, da sie sich in der Gegenwart ihrer Eltern oft unsicher fühlen.

Ihre Betreuer reagieren häufig unzureichend oder gar nicht auf ihre Bedürfnisse, was dazu führt, dass diese Kinder lernen, sich selbst zu beruhigen. Sie entwickeln eine starke Selbstständigkeit, weil sie früh erkennen, dass sie in Momenten der Not keine verlässliche Unterstützung erwarten können.

Als Erwachsene neigen **vermeidende Personen** dazu, Beziehungen frühzeitig zu beenden oder sich unbewusst so zu verhalten, dass eine Partnerschaft scheitert.

Infolgedessen sehnen sich diese Personen nach Aufmerksamkeit, Liebe und Empathie, aber wenn ihre Bedürfnisse erfüllt werden, fühlen sie sich oft überfordert. Dies kann passieren, weil sie entweder glauben, dass sie eine solche Fürsorge nicht verdienen, oder aus Angst vor der Verletzlichkeit, die eine emotionale Öffnung mit sich bringt. Sich anderen zu öffnen, ist für sie eine große Herausforderung.

**Ängstlich – Besorgte Kinder** hatten Betreuer, die unberechenbar und inkonsequent in ihren Reaktionen waren. Diese Betreuer konnten die Not ihres Kindes bei Gelegenheit lindern, ignorierten oder vernachlässigten diese jedoch an anderen Stellen.

Infolgedessen sind diese Kinder ständig in höchster Alarmbereitschaft und unsicher, wie ihre Betreuer reagieren werden.

**Ängstlich-besorgte Erwachsene** suchen häufig nach Bestätigung, Anerkennung und nach Möglichkeiten Beziehungen aufzubauen. Obwohl sie sich schnell auf eine Beziehung einlassen können, ist ihr Gefühlsausdruck eher ambivalent.

Sie schwanken zwischen der Zurückhaltung ihrer Gefühle und der Überflutung ihres Partners mit Emotionen. Sie überwachen ständig ihre Umgebung und suchen nach Anzeichen von Zustimmung oder Ablehnung. Oft idealisieren sie ihren Partner, während sie selbst Minderwertigkeitsgefühle haben.

**Desorganisierte Kinder** haben möglicherweise eine instabile Familiensituation mit Missbrauch und Vernachlässigung erlebt. Die Einbindung in soziale Dienste z.B innerhalb der Familie (IJzendoorn, Schuengel & Bakermans-Kranenburg, 1999), aber auch eine sozial und ökonomisch schwache Ausgangssituation kann zu diesem Bindungsstil führen. (Bakermans-Kranenburg & Van IJzendoorn, 2010).

In manchen Fällen nutzen diese Eltern ihre Kinder als Ventil für ihre emotionalen Turbulenzen. Kinder dieser Kategorie reagieren negativ auf die Abwesenheit und Anwesenheit ihrer Bezugspersonen.

**Ängstlich-desorganisierte Erwachsene** sehnen sich nach Nähe, haben aber auch Angst und zögern anderen zu vertrauen. Sie fürchten sich vor möglichen Enttäuschungen und emotionalem Schmerz. In Bezug auf Intimität führt dies zu gemischten Gefühlen.

Sie sehen sich selbst und ihre Partner negativ und schwanken zwischen Gefühlen der Unzulänglichkeit und des Misstrauens. Es fällt ihnen schwer, ihre Gefühle auszudrücken und sie halten sie häufig zurück.

Wichtiger Hinweis: Ängstliche Bindungen können sich auch ohne Missbrauch entwickeln. Dies ist deshalb wichtig, weil sich viele Menschen mit diesem Bindungsstil fragen, warum sie in Beziehungen in ein desorganisiertes Muster verfallen, obwohl ihnen in ihrer Kindheit nichts Besonderes widerfahren ist.

Nach Main und Hesse (1990) kann auch das Aufwachsen mit einer ängstlichen Elternfigur oder einer hilflosen und zurückgezogenen Bezugsperson (Solomon & George, 1996; Lyons-Ruth et al., 2013) zu desorganisierten Mustern beitragen.

Unser Gehirn hat sich entwickelt, um uns Sicherheit zu geben, aber nicht notwendigerweise, um uns glücklich zu machen. Wenn du an deiner desorganisierten Bindung arbeitest, kannst du dich sicher fühlen, entspannen und das tun, was dich glücklich macht.

---

## **DA – FA – AA, wofür stehen diese Abkürzungen?**

---

In der Bindungstheorie gibt es aus praktischen Gründen vier Hauptabkürzungen. Ich möchte mir einen Moment Zeit nehmen, um sie dir vorzustellen – damit du beim nächsten Mal, wenn du „DA“ liest, nicht denselben Fehler machst wie ich und an „District Attorney“ denkst.

- DA – Abweisend-Vermeidend
- FA – Ängstlich-Vermeidend (auch bekannt als desorganisiert)
- AA – Ängstlich-Ambivalent
- AP – Ängstlich-Besorgt

## Warum 8 Bindungsstile?

In den letzten 50 Jahren, in denen wir mehr über Bindungsstile gelernt haben, haben Psychotherapeuten vorgeschlagen, die traditionellen vier Bindungsstile auf acht zu erweitern. Die Idee der vier ursprünglichen Kategorien - sicher, ängstlich, vermeidend und desorganisiert - erfasst die Nuancen des Bindungsverhaltens, die bisher beobachtet wurden, nicht vollständig.

### Sichere Bindung

*Originale Sicherheit:* Diese wurde mit einer sicheren und unterstützenden Bindungsgrundlage entwickelt.

*Erworbene Sicherheit:* Personen, die ursprünglich keine Sicherheit hatten, aber durch persönliches Wachstum und bewusste Anstrengung sichere Bindungen entwickelt haben.

### Ängstliche Bindung

*Fürsorgliche und mitfühlende Menschen,* die sich nicht liebenswert und oft missverstanden fühlen.

*Toxisch-ängstliche Persönlichkeit:* Personen mit nachtragendem und manipulativem Verhalten, die anderen häufig die Schuld geben und sie heftig kritisieren.

### Vermeidende Bindung

*Ethisch-vermeidend:* Vermeidende Personen, die versuchen, andere nicht zu verletzen und Unabhängigkeit und Selbstständigkeit bevorzugen.

*Manipulativ-vermeidend:* Personen, die zu nachtragendes und beschuldigendes Verhalten neigen und oft toxische Verhaltensweisen wie Zurückweisung, Mauern und Gaslighting an den Tag legen.

## Desorganisierte Bindung

*Leise desorganisiert:* Nach außen hin vermeidend, mit einem verborgenen ängstlichen Kern, sind diese Personen oft ethisch und fürsorglich, haben aber Probleme mit ihrem inneren Selbstwertgefühl.

*Laut desorganisiert:* Gekennzeichnet durch einen Kreislauf von Suche und Flucht vor Intimität, der oft zu chaotischen Beziehungsdynamiken führt.

## Kampf-Flucht-Erstarrung oder Unterwerfung?

Die Begriffe „Kampf“, „Flucht“, „Erstarren“ und „Unterwürfigkeit“ sind die automatischen Reaktionen des Körpers auf wahrgenommene Bedrohungen. Sie sind die Erweiterung des dualen „Kampf-oder-Flucht“-Mechanismus.

### Die vermeidende Seite = Flucht und Erstarren

**Flucht** = Sicherheit in der Einsamkeit

Personen mit vermeidender Bindung neigen dazu, in herausfordernden emotionalen Situationen die Flucht zu ergreifen. Wenn wir mit intensiven Gefühlen konfrontiert werden, distanzieren wir uns – oft auf Kosten der Verbindung. Interessanterweise zeigen meine Recherchen, dass sowohl Kampf als auch Flucht eine ähnliche hormonelle Reaktion auslösen, insbesondere durch die Freisetzung von Adrenalin. Dieses Hormon bereitet den Körper darauf vor, entweder der Bedrohung entgegenzutreten (Kampf) oder ihr auszuweichen (Flucht). Wir entscheiden uns für die Flucht, weil wir das Gefühl haben, nicht über die nötigen Ressourcen zu verfügen, um der Situation standzuhalten. Oft wird uns vorgeworfen, dass wir intensive Gespräche abbrechen oder den „Tatort“ verlassen. Doch wir tun dies nicht aus Gleichgültigkeit – sondern, weil es für uns eine Form des Selbstschutzes ist.

**Erstarren** = die Sicherheit emotionaler Taubheit

Wenn wir mit einer emotionalen Bedrohung konfrontiert werden – besonders in Situationen, in denen weder Flucht noch Verteidigung möglich erscheint – neigen wir dazu, uns innerlich abzuschotten. Das kann sich schmerzhaft anfühlen, fast wie eine emotionale Lähmung. Diese selbst auferlegte Isolation hindert uns daran, echte Verbundenheit zu anderen und zu uns selbst zu erleben, weil sie die eigentliche Verarbeitung und Überwindung schwieriger Beziehungsmuster blockiert.

Dr. Peter Levine, Begründer der somatischen Therapie und einer der wichtigsten Forscher zur Erstarrungsreaktion, sagte einmal: „Ein Trauma ist nicht das, was uns passiert, sondern das, was wir in Abwesenheit eines empathischen Zeugen in uns behalten.“ Der erste Schritt zur Heilung ist daher, sich mit dem eigenen empathischen Selbst auseinanderzusetzen.

**Die ängstliche, besorgte Seite = Kampf und Unterwerfung**

**Streit** = der letzte Ausweg für eine Verbindung

Menschen mit ängstlicher Bindung haben eine tief verwurzelte Angst, im Stich gelassen zu werden. Wenn sie eine Bedrohung für ihre Beziehung wahrnehmen, kann diese Angst eine Kampfreaktion auslösen – sie versuchen, das Problem direkt anzugehen.

Ihre innere Unruhe kann sich in konfrontativem Verhalten äußern, das oft von Wut begleitet wird und in manchen Fällen sogar aggressiv werden kann. In solchen Momenten ist es für Vermeider wichtig, ihre Grenzen zu wahren, dabei aber nicht zu vergessen, dass das Protestverhalten ihres Partners nicht aus Aggression entspringt, sondern aus der tiefen Angst, die Verbindung zu verlieren, nach der sie sich so sehr sehnen.

**Unterwerfung** = Verbindung auf Kosten der Authentizität

Auch ängstlich gebundene Menschen neigen zu einer Rehkitz-Reaktion. Sie versuchen zu gefallen und zu beschwichtigen und hoffen, den Sturm um sie herum zu beruhigen. In ihrem Herzen tragen sie ein tiefes Verlangen nach Verbindung und Bestätigung. Rehkitz-Typen suchen Sicherheit, indem sie sich den Wünschen, Bedürfnissen und Forderungen anderer anpassen.

## So sieht die Heilung einer unterbewussten Reaktionen aus

Sicher gebundene Personen reagieren auf Stress und Konflikte meist ausgeglichen und anpassungsfähig. Sie verlassen sich normalerweise nicht stark auf eine der vier Reaktionen (Kampf, Flucht, Erstarrung oder Unterwerfung), sondern verwenden je nach Situation eine Kombination gesunder Strategien. Hier erfährst du, wie sichere Personen jede Strategie anwenden können.

**Kämpfe** ... aber konstruktiv. Selbstsichere Menschen begegnen Problemen selbstbewusst. Das heißt, sie diskutieren direkt, führen aber auch in der Hitze des Gefechts ein ruhiges und respektvolles Gespräch. Darüber hinaus sind sie laut dem Psychologen John Gottman eher bereit, nach einer intensiven Diskussion Wiedergutmachungsversuche zu unternehmen, und zwar mit Strategien wie: Entschuldigungen, Humor, Kompromissbereitschaft und freundlichen Gesten.

**Flucht** ... aber nur vorübergehend. Sichere Menschen gehen Problemen in der Regel nicht aus dem Weg, sondern ziehen sich aus einer hitzigen Diskussion zurück, um sich abzukühlen und eine Eskalation zu verhindern. Gleichzeitig lassen sie ihren Partner wissen, dass sie einen Moment brauchen.

**Erstarren** ... zum Nachdenken. Der Unterschied im Ansatz besteht darin, dass Einfrieren das Individuum starr macht, während Nachdenken dem Geist Flexibilität und Wachstum ermöglicht.

**Unterwerfung** ... ohne sich selbst aufzugeben. Empathie und Bestätigung sind eine authentische Reaktion auf den Partner. Es sollte keine aus Angst getriebene Handlung sein.

## Vorteile eines unsicheren Bindungsstils?

Bevor wir unsichere Bindungsstile stigmatisieren, sollten wir uns bewusst machen, dass unser Gehirn darauf ausgelegt ist, uns Sicherheit zu geben – nicht unbedingt Glück. Auch unsichere Bindungsstile haben evolutionäre Vorteile.

Laut dem Buch „Attached“ von Dr. Amir Levine und Rachel Heller sind unsichere Bindungen adaptive Bewältigungsstrategien, die uns helfen, mit unsicheren oder traumatisierenden Umgebungen zurechtzukommen. Die Autoren nennen extreme Beispiele wie Hunger, Krankheiten oder Naturkatastrophen: In solchen Situationen kann es von Vorteil sein, unabhängig, selbständig und distanziert zu sein, anstatt Zeit und Energie in eine Bindung zu investieren.

Heute jedoch leben wir in einer Zeit und an einem Ort, in denen wir nicht in diesen Mustern verharren müssen. Wir haben das Privileg, uns zu verändern und uns in gesündere Umfelder zu begeben. Ich erinnere mich daran, wie ich in einer chaotischen Familie aufgewachsen bin – eine Erfahrung, die mich in stressigen Arbeitssituationen, etwa in Start-ups, widerstandsfähig machte. Während meine Kollegen bei einer Produkteinführung in Panik gerieten, fragte ich mich oft, warum sie so besorgt waren. Für mich fühlte sich das ... vertraut an. Obwohl meine unsichere Bindung mir half, inmitten des Chaos zu funktionieren, machte sie mich nicht unbedingt glücklicher.

*In gewisser Weise bewahrte mich meine emotionale Distanziertheit in der Kindheit vor größerem Schaden. Doch als Erwachsener, der seine Freundschaften und Beziehungen frei wählen konnte, erwies sie sich als hinderlich. Mehr noch: Meine vermeidende Tendenz führte dazu, dass ich inakzeptable Situationen tolerierte, die jemand mit einer sicheren Bindung längst hinter sich gelassen hätte.*

## Welche positiven Seiten hat eine desorganisierte Bindung?

Ich weiß, es klingt widersprüchlich: die Vorteile von Desorganisation.

Wahrscheinlich denkst du jetzt: „Ist eine ängstlich-vermeidende Bindung nicht einfach nur Chaos, und welchen Vorteil kann sie bringen?“ Und ja, das kann sie sein. Aber das Leben ist chaotisch. Wenn es dich also umwirft, sind desorganisierte Menschen am besten in der Lage, mit den Höhen und Tiefen ihrer unberechenbaren Natur umzugehen.

Du hast einen eingebauten **Radar für das Unerwartete** entwickelt. Das heißt nicht, dass es immer einfach oder angenehm ist. Ganz im Gegenteil. Aber es stattet dich mit einem einzigartigen Fähigkeitspektrum aus.

Wenn sich Ihre Welt ständig verändert, lernen Sie, mit den Schlägen umzugehen. Sie werden geschickt darin, Probleme spontan zu lösen. Sie entwickeln auch ein starkes Gefühl der Belastbarkeit. Sie haben vielleicht nicht immer einen Plan, aber Sie sind ziemlich gut darin, sich im Laufe der Zeit einen auszudenken.

Und vergessen wir nicht die Kreativität. FA kann ein Nährboden für Innovationen sein. Wenn du nicht in starren Strukturen gefangen bist, kann dein Geist frei umherschweifen. Du könntest unerwartete Zusammenhänge entdecken, auf ungewöhnliche Ideen kommen und Lösungen finden, die andere vielleicht übersehen.

Als jemand mit einem desorganisierten Bindungsstil habe ich mich oft mit einer gewissen **Flexibilität** durchs Leben bewegt und in stressigen Jobs recht gute Leistungen erbracht. Natürlich ist es wichtig, diese Flexibilität durch Struktur auszugleichen. Ein gewisses Gefühl für Ordnung kann zu innerer Ruhe und Effizienz führen.

Wenn keine Struktur vorhanden ist, wissen wir als FAs, wie wir das Chaos annehmen, daraus lernen und Wege finden, seine Kraft zu nutzen. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der desorganisierte Bindungsstil neben seinen Herausforderungen auch einige erstaunliche Stärken mit sich bringt. Lasst uns diese Stärken gemeinsam erkunden und lernen, sie in Vorteile umzuwandeln.

## Übung 1

Das Ziel dieser Übung ist nicht, dich zu ermutigen, ängstlich-vermeidend (FA) zu sein, sondern vielmehr, **deine Stärken anzuerkennen**. Erinnerung dich an eine Situation, in der dein desorganisierter Bindungsstil zu einem positiven Ergebnis geführt hat – vielleicht eine, in der du dich flexibel an eine plötzliche Planänderung anpassen, schnell reagieren oder eine kreative Lösung für ein chaotisches Problem finden musstest.

◆ Schreibe diese Erfahrung auf. (Vor welchen Herausforderungen standest du? Wie hast du sie bewältigt? Was hast du über dich selbst gelernt?)

---

---

---

---

---

---

---

◆ Welche deiner Stärken hast du genutzt, um diese Situation zu meistern? (Dazu können Flexibilität, Anpassungsfähigkeit, Problemlösungsvermögen oder Kreativität gehören.)

---

---

---

---

---

---

---

Die Natur gibt uns nicht immer das vor, was „am besten“ ist oder unser höchstes Glück garantiert. Oft lenkt sie uns zu dem, was „gut genug“ ist. In diesem Buch machen wir uns auf die Suche nach dem Glück.

## Kannst du den Bindungsstil ändern?

Ja, alle unsicheren Bindungen werden **sicher**. Während wir am Anfang das Gefühl haben, wir seien dazu verdammt, für immer in diesem Muster zu bleiben, sind Bindungsstile glücklicherweise nicht in Stein gemeißelt. Mit Geduld, Mitgefühl, gesunden Beziehungserfahrungen und innerer Arbeit kann dein Bindungsstil sicherer werden.

Bei Menschen mit unsicheren Bindungstypen ist beim Daten von Personen mit anderen unsicheren Typen besondere Vorsicht geboten, da diese ihre Tendenzen unbewusst verstärken können.

**DA kann in Beziehungen mit AA oder FA** stärker gereizt und abweisender werden.

Wenn **DAs mit einem anderen DA zusammenarbeiten**, kann dies dazu führen, dass einer von ihnen unbewusst die Rolle des AA übernimmt und ängstlicher wird.

**AAs in Partnerschaften mit anderen AAs veranlassen** einen der AAs unbewusst dazu, abweisender zu handeln und die Rolle eines DA einzunehmen.

**Der FA (ängstlicher desorganisierter Bindungsstil)** ist derjenige, der in Beziehungen am stärksten zwischen ängstlichen und abweisenden Mustern schwankt.

Trennungen können ebenfalls zu einer Veränderung beitragen. Eine ängstliche Person, die mit sich selbst beschäftigt ist, könnte feststellen, dass sie abweisender wird. Eine abweisende, vermeidende Person kann nach einer schlechten Trennung ängstlicher werden. Diese Veränderung ist jedoch nur vorübergehend und nicht dauerhaft.

Aus diesem Grund ist es wichtiger denn je, unsere inneren Wunden zu heilen und nicht in Beziehungen zu landen, die unser unsicheres Verhalten auslösen.

## So sieht Heilung aus

Der Weg zu einer sicheren Bindung kann für jeden Menschen anders aussehen. Einige unsicher gebundene Menschen gehen einen geraden Weg, andere drehen sich im Kreis, bis sie einen Durchbruch erzielen, während die Mehrheit dazu neigt, hin und her zu gehen und auf Zehenspitzen Neuland zu betreten.

Wenn du zur letzten Kategorie gehörst, könntest du, wie die meisten von uns, manche Herausforderungen als Rückschläge empfinden. Wenn und falls diese auftreten, ist es wichtig, sich einen Moment Zeit zu nehmen und stattdessen das Gesamtbild zu betrachten. Mache ich Fortschritte? Denn darauf kommt es an.

Wie Fortschritt aussieht,

- ... entscheid dich für emotionale Regulierung statt emotionaler Unterdrückung
- ... erlaube dir, glücklich zu sein
- ... fang an, deinem Bauchgefühl zu vertrauen
- ... entspanne dich in dem Wissen, dass du sicher bist (egal, ob du in einer Beziehung bist oder nicht)
- ... dich nicht von unsicheren Bindungen angezogen fühlen
- ... wissen, dass kleine Fortschritte immer noch Fortschritte sind

## Bindungsstile sind keine Persönlichkeitsstörungen

Laut dem Diagnosehandbuch DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) sind Bindungsstile keine Persönlichkeitsstörung. Es sind Muster, die aus frühen Beziehungserfahrungen entstehen und sich im Laufe der Zeit durch neue Erfahrungen und Therapie verändern können.

Persönlichkeitsstörungen hingegen sind dauerhafte Verhaltens-, Wahrnehmungs- und innere Erfahrungsmuster, die unflexibel und unangepasst sind. Sie werden meist in 3 Gruppen eingeteilt: A, B und C.

# QUIZ

Scanne den QR-Code oder [klicke auf den Link.](#)



Neigst du zu einem **vermeidenden oder ängstlichen** Verhalten?

Beantworte die folgenden Fragen. Wähle die Option, die deine Erfahrung am besten beschreibt. Dieses Quiz hilft dir herauszufinden, ob du innerhalb deiner desorganisierten Bindung eher zu einem ängstlichen oder vermeidenden Stil neigst.

1. Wenn ich jemandem emotional nahe komme, fühle ich oft:

- a. Besorgt, dass sie mich verlassen könnten
- b. Das Bedürfnis, mich zurückzuziehen, um mich zu schützen

2. Wenn mein Partner nicht sofort auf meine SMS antwortet:

- a. Mache ich mir Sorgen, dass sie das Interesse verlieren
- b. Bin ich erleichtert, etwas Freiraum zu haben

3. Wenn eine Beziehung intensiv wird, dann gehe ich normalerweise wie folgt vor:

- a. Verspüre ich den Drang, mich zurückzuziehen
- b. Habe ich Angst, verlassen zu werden und versuche, mich stärker festzuhalten

4. Wenn mein Partner sich zurückzieht, dann:

- a. Bekomme ich Panik und versuche, ihnen näher zu sein
- b. Bekomme ich ein Gefühl der Erleichterung und will die Zeit für mich selbst nutzen

5. Bei Auseinandersetzungen neige ich dazu:

- a. Dicht zu machen und Konfrontation zu vermeiden
- b. Angst zu haben, dass die Beziehung enden könnte

6. Wenn mein Partner Liebe und Zuneigung ausdrückt, fühle ich:

- a. Unbehagen und Distanz
- b. Angst, fragend, ob sie es wirklich ernst meinen

7. Ich mache mir oft Sorgen, dass mein Partner:

- a. Mir zu nahe kommt und mich bedrängt
- b. Mich verlässt oder jemand besseres findet

8. Wenn mein Partner Freiraum braucht, dann:

- a. Bin ich ängstlich und versuche, die Lücke zu schließen
- b. Fühle ich mich erleichtert und genieße die Zeit getrennt

9. In einer neuen Beziehung bin ich im Allgemeinen:

- a. Vorsichtig und distanziert, um mich zu schützen
- b. Nervös und ängstlich, mit Angst davor verlassen zu werden

10. Wenn Konflikte auftreten, neige ich dazu:

- a. Mir übermäßige Sorgen über das Ende der Beziehung zu machen
- b. Mich zurückzuziehen und der Auseinandersetzung auszuweichen

11. Wenn mein Partner meine Erwartungen nicht erfüllt, dann:

- a. Ziehe ich mich zurück, um mich nicht verletzt zu fühlen
- b. Bin ich enttäuscht und ängstlich

12. Wenn ich mich verletzlich fühle, dann:

- a. Suche ich ständige Bestätigung von meinem Partner
- b. Verstecke ich meine Gefühle, um mich zu schützen

13. Wenn eine Beziehung zu intensiv wird, neige ich dazu:

- a. Mich stärker an die Person zu klammern, aus Angst, sie zu verlieren
- b. Mich zu distanzieren, um Verletzungen zu vermeiden

14. Wenn mein Partner über die Zukunft spricht, dann:

- a. Fühle ich mich unter Druck gesetzt und möchte das Gespräch vermeiden
- b. Bin ich unsicher, ob sie es wirklich ernst meinen

15. Wenn mein Partner distanziert wirkt, dann:

- a. Bekomme ich ein Gefühl der Erleichterung und will Abstand wahren
- b. Sorge ich mich, dass sie das Interesse an mir verlieren

16. Wenn ich an langfristige Verpflichtungen denke, dann:

- a. Fühle ich mich unwohl, weil ich meine Unabhängigkeit verliere
- b. Habe ich Angst davor, verlassen zu werden

17. Wenn mein Partner mir nicht genügend Aufmerksamkeit schenkt, dann:

- a. Bekomme ich Angst, verlassen zu werden
- b. Fühle ich mich erleichtert, etwas Freiraum zu haben

18. Wenn mein Partner seine Gefühle äußert, dann:

- a. Sorge ich mich, ob ich das passende antworte
- b. Fühle ich mich unwohl und vermeide das Gespräch

19. Wenn ich daran denke, dass mein Partner mich verlässt:

- a. Fühle ich mich distanziert und taub
- b. Gerate ich in Panik und klammere mich noch mehr an sie

20. Wenn ich mich in einer sozialen Situation mit meinem Partner befinde, dann:

- a. Mache ich mir Sorgen darüber, wie sie mich wahrnehmen
- b. Fühle ich mich distanziert und halte lieber Abstand

21. Wenn mein Partner verärgert ist, dann:

- a. Vermeide ich sie, um den negativen Emotionen zu entkommen
- b. Mache ich mir Sorgen, dass es meine Schuld ist und versuche, es zu beheben

22. Wenn ich mich in der Beziehung überfordert fühle, neige ich dazu:

- a. Mich zu distanzieren, um wieder ein Gefühl der Kontrolle zu erlangen
- b. Zuspruch bei meinem Partner zu suchen, um mich besser zu fühlen

23. Wenn mein Partner mir Komplimente macht, dann:

- a. Bin ich ängstlich und zweifele an ihrer Aufrichtigkeit
- b. Fühle ich mich unwohl und distanziert

24. In einer schwierigen Situation verhalte ich mich oft wie folgt:

- a. Sorge, dass ich nicht genug tue, um das Problem zu beheben
- b. Ich vermeide die Situation, um mich zu schützen

25. Wenn mein Partner mir etwas Persönliches erzählt, dann:

- a. Fühle ich mich unwohl und möchte mich distanzieren
- b. Bin ich unsicher darüber, wie ich reagieren soll

26. Wenn mein Partner distanzierter wird, dann:

- a. Mache ich mir Sorgen, dass ich sie verliere und suche mehr Nähe
- b. Fühle ich mich erleichtert und nutze die Distanz, um mich zu schützen

27. Wenn ich an meine vergangenen Beziehungen denke, dann:

- a. Erinnerung ich mich an die Momente, in denen ich Abstand brauchte
- b. Denke ich daran, dass ich Angst hatte, verlassen zu werden

## Auswertung

Du gehörst zur Gruppe 1, wenn du bei den folgenden Fragen „a“ ausgewählt hast.

1 - 2 - 4 - 8 - 10 - 12 - 13 - 17 - 18 - 20 - 23 - 24 - 26

Du gehörst zur Gruppe 2, wenn du bei den folgenden Fragen „a“ ausgewählt hast.

3 - 5 - 6 - 7 - 9 - 11 - 14 - 15 - 16 - 19 - 21 - 22 - 25 - 27

Gruppe 1: Du neigst innerhalb deiner desorganisierten Bindung eher zu einem **ängstlichen Bindungsstil**. Du hast oft Angst vor dem Verlassenwerden und suchst nach Bestätigung.

Gruppe 2: Du neigst innerhalb deiner desorganisierten Bindung eher zu einem **vermeidenden Bindungsstil**. Du distanzierst dich oft, um emotionalen Schmerz zu vermeiden.

Dein Ergebnis:

Vermeidend: \_\_\_\_\_

Ängstlich: \_\_\_\_\_

Bitte beachte, dass es sich hierbei nicht um einen standardisierten Bindungstest handelt, sondern lediglich um ein Instrument, das dir einen Eindruck von der Tendenz deines Bindungsstils vermitteln soll.

# CHAOS MIT SICHERHEIT VERWECHSELN

Eine merkwürdige Wendung des Schicksals, nicht wahr? Als ängstlicher Vermeider hast du dich immer nach festem Boden unter den Füßen geseht – nach einem Ort, an dem du dich sicher und geborgen fühlen kannst.

*Die Ironie dabei? Wahrscheinlich hast du einen Großteil deines Lebens damit verbracht, genau das Gegenteil zu tun: dem Chaos hinterherzujagen und enge Beziehungen zu meiden, obwohl du dich insgeheim nach Nähe geseht hast.*

Die Strategie deines Gehirns, Chaos zu bevorzugen, ist vollkommen nachvollziehbar. Als Kind hast du vielleicht Momente voller Liebe und Aufmerksamkeit erlebt – nur um im nächsten Moment allein und verängstigt zurückgelassen zu werden.

Diese Inkonsistenz hinterlässt Spuren. Um zu überleben, hat dein Gehirn gelernt, mit dem Unerwarteten zu rechnen. Fast so, als hättest du einen sechsten Sinn für potenzielle Bedrohungen entwickelt – ständig in Alarmbereitschaft, immer auf der Hut.



Gab es eine Situation, in der du in einer Beziehung das Chaos der Monotonie vorgezogen hast?

---

---

---



Wie wäre es mit einer Situation, in der du das Chaos der Monotonie des Lebens im Allgemeinen vorziehst?

---

---

---

Dieses Muster kann zu einem vertrauten Tanz werden – zu einer Art Komfortzone. So paradox es auch klingen mag, im Chaos liegt eine verdrehte Form von Sicherheit. Es ist das, was wir kennen, selbst wenn es schmerzhaft ist. Wie ein ausgetretener Pfad, dem wir immer wieder folgen, auch wenn er uns nirgendwohin führt.

Wichtig ist zu verstehen: Das ist keine bewusste Entscheidung. Es ist ein Überlebensmechanismus – eine Strategie, um sich vor dem Schmerz der Ablehnung oder des Verlassenwerdens zu schützen. Die Ironie dabei? Genau dieses Schutzverhalten stößt andere oft von uns ab und erschafft damit die Isolation, die wir am meisten fürchten.

Wie bereits erwähnt, gibt uns die Natur nicht unbedingt das, was am besten für uns ist – sie gibt uns das, was gut genug ist, um zu überleben. Doch in diesem Buch geht es um mehr als nur Überleben. Hier geht es darum, nach echtem Glück zu streben.

# WAS ZUM CHAOS IM INNEREN BEITRÄGT

Bei Menschen mit desorganisiertem Bindungsstil treten häufig zwei Muster besonders stark auf: **emotionale Reaktivität** und **kognitive Verzerrung**. Zwar kommen diese Muster in jedem Bindungsstil vor, doch für Personen mit einem desorganisierten Bindungsstil können sie besonders intensiv und überwältigend sein.

Sobald du erkennst, welche dieser Muster in dir Chaos verursachen, kannst du beginnen, gezielte Strategien zu entwickeln, um dich aus ihrem Griff zu befreien.

## Emotionale Reaktivität

Bei der Regulierung deiner Emotionen geht es nicht darum, deine Gefühle zu unterdrücken oder ein Roboter zu werden. Es geht darum

- einen Weg durch den Sturm zu finden, ohne zu kentern
- sich die Mittel an die Hand zu geben, um die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle zu erleben, ohne von ihnen überwältigt zu werden.

Stell dir deine Gefühle wie einen mächtigen Fluss vor. Manchmal fließt er ruhig und sanft, sodass du mühelos navigieren kannst. Ein anderes Mal verwandelt er sich in einen reißenden Strom, der dich mit sich reißt. Das Ziel ist nicht, den Fluss zu stauen oder seinen Lauf zu verändern – sondern zu lernen, sicher durch seine Strömungen zu steuern.

Für Menschen mit einem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil kann das wie eine unmögliche Aufgabe erscheinen. Wir haben gelernt, unsere Emotionen entweder zu betäuben oder von ihnen überwältigt zu werden.

Oft fürchten wir unsere Gefühle und sehen sie als Zeichen von Schwäche oder Verletzlichkeit. Doch Emotionen sind nicht unser Feind – sie sind ein essenzieller Teil dessen, was uns menschlich macht.

Es ist wichtig zu verstehen: Emotionsregulation ist eine Fähigkeit, und wie jede andere Fähigkeit erfordert sie Übung. Es ist in Ordnung, wenn es nicht sofort gelingt. Es ist in Ordnung, sich überfordert oder frustriert zu fühlen. Entscheidend ist, dranzubleiben.

Auf den nächsten Seiten werden wir konkrete Strategien zur Bewältigung von Emotionen erkunden. Doch bevor wir dazu kommen, möchte ich eine Methode mit dir teilen, die mir geholfen hat, **Frieden mit meiner eigenen Reaktivität** zu schließen.



## **Frieden schließen mit deinen „Dämonen“**

In den 1980er Jahren entwickelte Dr. Richard Schwartz die Internal Family Systems (IFS)-Therapie. Anders als viele seiner Kollegen, die sich strikt an etablierte Methoden hielten, wagte er einen neuen Ansatz – aus einer Notwendigkeit heraus.

Eine seiner Patientinnen verletzte sich selbst. In den Therapiesitzungen versuchte Dr. Schwartz, ihr mit den damals gängigen kognitiv-verhaltenstherapeutischen Methoden zu helfen. Gemeinsam analysierten sie das Problem, diskutierten es aus verschiedenen Blickwinkeln, wogen Vor- und Nachteile ab und erarbeiteten mögliche Lösungen.

Nach jeder Sitzung war er voller Hoffnung – doch diese wich der Entmutigung, als er erfuhr, dass sich seine Patientin weiterhin selbst verletzte. Sie kehrte mit Schuldgefühlen und Reue zurück und erklärte, sie habe das Gefühl, dass „andere Teile“ von ihr die Kontrolle übernommen hätten.

Zunächst versuchte Schwartz, wie jeder andere Therapeut, diese inneren Anteile zu korrigieren oder zum Verschwinden zu bringen. Doch je mehr er sie bekämpfte, desto tiefer schienen sie zu wurzeln.

Was, wenn er sie stattdessen anhörte? Was, wenn jeder dieser Teile – so destruktiv er auch erschien – einen guten Grund für seine Existenz hatte?

Als er begann, die Anteile seiner Patientin zu befragen, machte er eine tiefgreifende Entdeckung: Der Teil, der sich selbst verletzte, wollte ihr nicht schaden. Im Gegenteil – er versuchte, sie vor einem noch größeren emotionalen Schmerz zu schützen. Das Schneiden war ein fehlgeleiteter Versuch, mit überwältigenden Gefühlen umzugehen.

## Manager, Feuerbekämpfer und Verbannte

### Verbannte

Dies sind die Teile, die den Schmerz, den Scham, die Angst oder das Trauma vergangener Erfahrungen mit sich tragen. Sie werden oft verdrängt oder versteckt, weil ihre Gefühle so intensiv und schwer zu verarbeiten sind. Die Manager und Feuerbekämpfer arbeiten hart daran, diese Verbannten davon abzuhalten, an die Oberfläche zu kommen, denn ihnen gegenüberzutreten kann überwältigend sein. Aber diese Verbannten sind auch ein Teil von dir, der Heilung und Mitgefühl braucht.

### Manager

Die folgenden Teile sind wie die Teamleiter. Ihre Aufgabe ist es, die Dinge unter Kontrolle zu halten und sicherzustellen, dass du in deinem täglichen Leben gut zurechtkommst. Manager sind proaktiv und versuchen, Schmerzen oder emotionalen Stress zu vermeiden, indem sie organisieren, planen und manchmal perfektionistisch oder übermäßig kritisch sind. Ein Manager könnte dich beispielsweise dazu drängen, hart zu arbeiten, damit du dich nicht wertlos fühlst, oder beschäftigt zu bleiben, damit du nicht an schwierige Emotionen denkst.

## Feuerbekämpfer

Diese Teile treten in Aktion, wenn du emotionale Schmerzen hast. Stelle sie dir als Rettungskräfte vor. Wenn etwas ein schmerzhaftes Gefühl auslöst, schreitet ein Feuerbekämpfer ein, um das Feuer schnell zu löschen. Allerdings können ihre Methoden extrem sein. Sie könnten dich dazu bringen, zu viel zu essen, zu viel zu trinken oder sich auf ungesunde Weise abzulenken, um den Schmerz zu betäuben. Feuerbekämpfer geht es um sofortige Linderung, auch wenn diese nur vorübergehend ist und später Probleme verursacht.

Manager und Feuerbekämpfer sind allesamt Beschützer. Sie haben gute Absichten, auch wenn es manchmal nicht so aussieht. Bei desorganisierter Bindung sind die Feuerbekämpfer aktiver. Da wir eher reaktiv sind, tauchen Feuerbekämpfer häufiger im Alltag auf und ergreifen extreme Maßnahmen.

Abweisende Vermeider neigen stattdessen dazu, Beschützer zu haben, die häufiger die Rolle der Manager übernehmen. Deshalb können sie kalt, berechnend und sehr darauf bedacht wirken, Risiken einzudämmen, indem sie beispielsweise verhindern, dass Gespräche eskalieren.

Glücklicherweise können alle Teile integriert werden. Verbannte können ihre Lasten ablegen (sind es überhaupt ihre Lasten?), Feuerbekämpfer können ihren Mut unter Beweis stellen und schnell eingreifen, ohne ständig in Alarmbereitschaft sein zu müssen. Manager können sich entspannen, ohne jede Situation im Detail regeln zu müssen.

Das ist die Macht des IFS. Ich empfehle auf jeden Fall, nach einem Internal Family System-Therapeuten zu suchen, und ich schlage vor, so lange zu suchen, bis du einen Therapeuten findest, bei dem du dich wohl fühlst.

## IFS-Übung für Beschützer

Auf den folgenden Seiten möchte ich dich dazu anregen, über die folgenden Fragen nachzudenken. Wahrscheinlich gibt es Teile in dir, die sich besonders zu Wort melden.

**Wann tauchen Manager in deinem Leben auf? Warum glaubst du, dass sie in diesem bestimmten Bereich präsent sind?**



Arbeit



Gesundheit



Familie



Freunde



Romantische  
Beziehungen



Bildung



Selbstver  
besserung



Spaß und  
Erholung



Finanzen

## IFS-Übung für Beschützer

Wie zeigen sie sich?

- Perfektionismus?
- Kontrolle?
- extreme Organisation?

Was würden deine Manager deiner Meinung nach lieber tun, wenn sie nicht organisieren oder den Überblick behalten müssten?

## IFS-Übung für Beschützer

**Wann tauchen Feuerbekämpfer in deinem Leben auf? Warum glaubst du, dass sie in diesem bestimmten Bereich präsent sind?**



Arbeit



Gesundheit



Familie



Freunde



Romantische  
Beziehungen



Bildung



Selbstver  
besserung



Spaß und  
Erholung



Finanzen


## IFS-Übung für Beschützer

Wie zeigen sie sich?

- Reaktivität
- Abschottung
- Intensität

Wenn deine Feuerbekämpfer alle Möglichkeiten der Welt hätten, was würden sie lieber tun, wenn sie nicht in eine Notsituation springen oder impulsiv handeln müssten?

Stelle dir vor, du stehst außerhalb eines Raumes. Nehme all die

- 1** Qualen und verdränge sie nach innen. Was siehst du? Ist es eine Person, ein lebloser Gegenstand oder ein schwebendes Gefühl?

Welche Aufgabe hat diese Person/dieses Objekt? Versucht es, dich

- 2** zu beschützen? Versucht es, dir einen Energieschub zu geben? Versucht es, etwas kaputt zu machen?

Gab es einen Zeitpunkt in deinem Leben, als diese Maßnahme absolut notwendig war?

**3**

Bitte dieses Wesen nun, einen Schritt aus dem Raum zu machen.

- 4** Was liegt dahinter? Ist es dein verletzlichstes Selbst? Was braucht es jetzt gerade?

**Depression:** Wovor schützt sie dich?

---

---

**Traurigkeit:** Was muss losgelassen werden? Wovon musst du dich trennen, um Platz für Neues zu schaffen?

---

---

**Wut:** Welche Grenzen wurden überschritten? Was muss geschützt und wiederhergestellt werden?

---

---

**Neid:** Welche Ressourcen strebe ich an und wünsche ich mir für mich und andere?

---

---

**Angst:** Wohin muss ich meine Instinkte und meine Energie umlenken?

---

---

**Angst:** Warum erlebe ich diesen Energieschub und was ist sein Zweck?

---

---

**Schuld:** Welche Werte wurden missachtet? Was muss wieder gut gemacht werden?

---

---



## IFS-Übung für Verbrannte

Welche Lasten tragen sie?

Wenn deine Verbannten alle Möglichkeiten der Welt hätten, was würden sie stattdessen tun?

## Welche Art von Last trägst du?

Das nächste Kapitel hilft dir, versteckte Belastungen aufzudecken, die dich möglicherweise unbewusst prägen. Bindungsstile sind komplex und entstehen aus vielen verschiedenen Einflüssen. Ein entscheidender Faktor kann die Parentifizierung sein – wenn Kinder früh die Rolle eines Elternteils übernehmen müssen. Dies geschieht, wenn ein Kind in seinen prägenden Jahren Verantwortung übernimmt, für die es noch nicht bereit ist. Diese zusätzliche Last kann überwältigend sein und führt häufig zu Vermeidungstendenzen im späteren Leben. Die Auswirkungen zeigen sich in unterschiedlichen Formen – oft subtil, aber tief verwurzelt.

### **Instrumentelle Parentifizierung**

Bei der instrumentellen Parentifizierung übernimmt das Kind verschiedene familiäre Pflichten wie Hausarbeit, Kochen, Putzen oder die Betreuung jüngerer Geschwister. Im Grunde schlüpft es in die Rolle eines Betreuers oder Haushälters.

Oft geht dies über alltägliche Aufgaben hinaus: Manche Kinder treffen wichtige Lebensentscheidungen oder nehmen an Diskussionen teil, die eigentlich Erwachsenen vorbehalten sind – auf Kosten ihrer eigenen Entwicklung und Bildung.

In Einwandererfamilien kann dies bedeuten, dass Kinder als Übersetzer fungieren, wenn die Eltern die Landessprache nicht fließend sprechen. In anderen Fällen übernehmen sie Verantwortung für einen kranken oder suchtkranken Elternteil, etwa durch Medikamentengabe oder emotionale Unterstützung.

## **Geschwisterparentifizierung**

Geschwister-Parentifizierung tritt auf, wenn ein älteres Geschwisterkind elterliche Verantwortung für ein jüngeres übernimmt. Dazu gehören Aufgaben wie das Zubereiten von Mahlzeiten, Baden, Windeln wechseln oder emotionale Unterstützung.

Oft übernehmen ältere Geschwister auch eine Beschützerrolle: Sie sorgen für das Wohlergehen der Jüngeren, bieten Trost und achten auf ihre Sicherheit. Zudem helfen sie bei den Hausaufgaben oder unterstützen ihre Geschwister bei schulischen Herausforderungen.

Doch diese früh auferlegte Verantwortung kann emotionale Belastungen mit sich bringen – etwa Gefühle von Trauer und Wut – und dazu führen, dass typische Kindheits- und Jugenderfahrungen verloren gehen.

## **Finanzielle Parentifizierung**

Finanzielle Parentifizierung tritt auf, wenn ein Kind frühzeitig finanzielle Verantwortung für die Familie übernehmen muss. Das kann bedeuten, dass es bereits in jungen Jahren arbeitet, um das Familieneinkommen zu unterstützen, bei der Haushaltsplanung hilft oder sogar für die gesamten finanziellen Verpflichtungen der Familie zuständig ist.

Diese Last kann erheblichen emotionalen und psychischen Stress verursachen und bei Kindern das Gefühl von Überforderung oder Machtlosigkeit hervorrufen.

## Emotionale Parentifizierung und Partnersubstitution

Bei emotionaler Parentifizierung wird von einem Kind oft erwartet, einem oder beiden Elternteilen emotionale Unterstützung, Stabilität und Trost zu bieten. Dies kann bedeuten, einen emotional bedürftigen oder verzweifelten Elternteil zu trösten, die Rolle einer Vertrauensperson zu übernehmen oder als verlässliche Quelle emotionaler Stabilität zu fungieren.

In solchen Fällen muss das Kind die emotionalen Bedürfnisse eines Elternteils erfüllen, dem eine geeignete erwachsene Bezugsperson – wie ein Ehepartner oder Partner – fehlt. Dadurch kann es in die Rolle des Hauptbegleiters gedrängt werden, was die Grenzen zwischen Eltern und Kind verwischen lässt.

Dieses Muster wird häufig mit vermeidenden Bindungsstilen in Verbindung gebracht und kann je nach Kontext als Verstrickung oder emotionaler Inzest beschrieben werden.

Auch wenn wir unsere Vergangenheit nicht ändern können, möchte ich dich ermutigen, die folgende Übung auszuprobieren. Sie kann dir helfen, den Bereich zu identifizieren, der dich am meisten betrifft – und dadurch zu mehr Selbstvertrauen und einer besseren Kommunikation mit anderen

# PARENTIFIZIERUNGS ÜBUNGEN

Beginne diese Übung, indem du die Kästchen ankreuzt, die dich in deiner Kindheit am meisten beeinflusst haben. Nimm dir dann einen Moment Zeit, um herauszufinden, welche Kategorie dich am meisten beeinflusst hat. Das ist die Kategorie mit den meisten angekreuzten Kästchen.

## Instrumentelle Parentifizierung

- Du musst die Familienfinanzen verwalten und sicherstellen, dass alle Rechnungen bezahlt werden.
- Du musst für Familien dolmetschen, in denen ein Elternteil die Hauptsprache nicht spricht.
- Du musst bei Aufgaben wie Essenszubereitung und Aufräumen mithelfen
- Du denkst, dass dein Wert von deiner Fähigkeit abhängt, deinen Verantwortungen zu Hause nachzukommen.
- Du musst die Medikamenteneinnahme von Familienmitgliedern überwachen.
- Du musst dich schwierigen Entscheidungen stellen.

## Finanzielle Parentifizierung

- Du musst ein Einkommen erzielen, das zum finanziellen Bedarf der Familie beiträgt, häufig durch Teilzeitjobs.
- Du hast Besorgnis über die finanzielle Situation der Familie und suchst nach Möglichkeiten, zu helfen.
- Die finanziellen Bedürfnisse der Familie stehen über deine eigenen.
- Du hilfst bei der Verwaltung des Familiengeldes und sorgst dafür, dass Rechnungen pünktlich bezahlt werden.
- Du musst mit finanziellen Verpflichtungen eines Erwachsenen, z. B. die Zahlung von Rechnungen umgehen.

## Geschwisterparentifizierung:

- Du musst die Verantwortung für das Wohlergehen deiner jüngeren Geschwister übernehmen.
- Du bedauerst keine typische Kindheit oder Jugend gehabt zu haben.
- Du bietest emotionale Unterstützung und Trost für deine Geschwister
- Du hilfst deinen jüngeren Geschwistern bei den Hausaufgaben.
- Du musst auf die jüngeren Geschwister aufpassen und ihre Sicherheit garantieren.
- Du musst dich um die jüngeren Geschwister kümmern und ihnen bei den alltäglichen Aufgaben wie Füttern und Baden helfen.

## Emotionen Parentifizierung

Du musst sowohl dich selbst als auch deine Eltern trösten.

Du musst die Last der emotionalen Turbulenzen deiner Eltern tragen.

Du hast Angst, dass die Bitte um emotionalen Freiraum die Probleme verschlimmert.

Du wirst als Erwachsener angesprochen und übernimmst oft die Rolle des Therapeuten.

Du wirst mit den Problemen von Erwachsenen konfrontiert, beispielsweise wenn dir eine Betreuungsperson die Affären ihres Partners anvertraut, und du das Gefühl hast, dass du dafür verantwortlich gemacht wirst.

Du denkst, dass nur die emotionalen Bedürfnisse deiner Eltern wichtig sind.

### Was sind deine Auslöser?

Frustriert es dich, wenn deine Kollegen ihr Geschirr nicht abwaschen oder Unordnung verursachen? Das könnte daran liegen, dass du in deiner Kindheit oft mit ähnlichen Aufgaben belastet wurdest (instrumentelle Parentifizierung).

Wenn du feststellst, dass du Personen nicht magst, die zu viel Geld ausgeben und Budgets ignorieren, liegt das möglicherweise daran, dass du in deinen frühen Jahren extrem auf die Finanzen achten musstest (finanzielle Parentifizierung).

Wenn es dich stört, wenn Bekannte ihre Gefühle bei dir auslassen, liegt das vielleicht daran, dass du es satt hast, ständig jedermanns Berater zu sein? (emotionale Parentifizierung).

Oder vielleicht magst du einfach keine respektlosen Personen, was auch völlig legitim ist. Unabhängig davon kann das Erkennen deiner Auslöser zu einem tieferen Verständnis deines selbst führen und deine Fähigkeit verbessern, deine Bedürfnisse effektiv zu kommunizieren.

# VERSTRICKUNG

Die Begriffe emotionaler Inzest und Verstrickung beziehen sich auf dysfunktionale Dynamiken in der Eltern-Kind-Beziehung.

Emotionale Verstrickung liegt vor, wenn ein Elternteil von seinem Kind emotionale Unterstützung und Bestätigung erwartet und es eher wie einen Partner als wie ein Kind behandelt. Der Elternteil vertraut dem Kind möglicherweise Erwachsenenprobleme an, stellt unangemessene emotionale Anforderungen oder sucht Trost auf eine Weise, die über die Grenzen einer typischen Eltern-Kind-Beziehung überschreiten. Dies zwingt das Kind in die Rolle eines emotionalen Betreuers, wodurch es seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen vernachlässigt.

Verstrickung hingegen beschreibt eine Familiendynamik, in der emotionale Grenzen verschwimmen und die Mitglieder übermäßig in das Leben der anderen involviert sind. In solchen Beziehungen vermischen sich individuelle Identitäten, sodass es schwierig wird, ein eigenes Selbstbewusstsein unabhängig von der Familie zu entwickeln. Wenn Familienmitglieder stark in die Gedanken, Gefühle und Entscheidungen der anderen eingebunden sind, fehlen oft Privatsphäre, Autonomie und persönliche Grenzen.

In diesen Szenarien opfern Kinder ihr Selbstwertgefühl, um ihre Bezugsperson zufriedenzustellen, und streben nach Liebe, was bei ihnen das Gefühl emotionaler Verlassenheit hinterlässt. Als Erwachsene finden Vermeider oft Frieden in der Einsamkeit, da dies die einzige positive Erfahrung in ihrer Kindheit war – ein Raum frei von versteckten Absichten und emotionaler Manipulation.

Verstrickungen in Beziehungen können kompliziert und schwer zu erkennen sein. Dieses Quiz soll dir dabei helfen, über deine Beziehungen nachzudenken und zu beurteilen, ob du möglicherweise Verstrickungen erlebst.

Richtlinien: Wähle für jede Frage die Antwort aus, die deine Gefühle oder Erfahrungen in deiner gegenwärtigen oder früheren Beziehung am besten beschreibt.

Hast du dich schon einmal gezwungen gefühlt, deine wahren Gefühle, Gedanken oder Wünsche zu verbergen, um eine nahestehende Person nicht zu verärgern oder zu enttäuschen?

- a. Ich verberge häufig mein wahres Ich
- b. Manchmal, aber es hängt von den Umständen ab
- c. Nein, ich kann authentisch sein

Hast du dich schon einmal schuldig gefühlt, weil du Entscheidungen getroffen hast, die den Wünschen oder Erwartungen einer nahestehenden Person widersprochen haben?

- a. Oft
- b. Manchmal
- c. Selten

Fühlst du dich oft verpflichtet, dich um die Gefühle, das Wohlbefinden oder die Freude anderer zu kümmern?

- a. Oft
- b. Manchmal
- c. Selten

Fällt es dir schwer, in deinen Beziehungen persönliche Grenzen zu setzen und aufrechtzuerhalten, und lässt du oft zu, dass andere in deine persönlichen Grenzen, deine Zeit oder deine Gefühle eindringen?

- a. Dieses Thema kommt immer wieder vor.
- b. Gelegentlich, aber ich spreche es an.
- c. Nein, ich kann klare Grenzen setzen.

Hast du dich in deinem Leben schon einmal gefangen oder übermäßig von jemandem abhängig gefühlt, so dass du dich nicht in der Lage fühltest, allein zurechtzukommen?

- a. Ja, ich habe mich schonmal so gefühlt.
- b. Gelegentlich, aber es ist kein ständiges Gefühl.
- c. Nein, ich kann selbstständig handeln.

Stellst du die Bedürfnisse und Wünsche deiner engen Beziehungen häufig über deine eigenen, selbst wenn dies bedeutet, dass du dafür dein eigenes Glück oder Wohlbefinden opfern musst?

- a. Ja, ich mache das häufig
- b. Gelegentlich, aber nicht ständig
- c. Nein, ich priorisiere auch meine Wünsche

Fällt es dir schwer, deine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele von denen deiner engen Beziehungen, etwa von Familienmitgliedern oder einem Partner, zu trennen?

- a. Ja, ich finde es herausfordernd.
- b. Manchmal.
- c. Nein, ich kann meine Bedürfnisse von ihnen unterscheiden.

Fällt es dir schwer, losgelöst von deinen Beziehungen oder deinen Lieben ein klares Gefühl für deine eigene Identität zu bewahren?

- a. Ja, ich habe Schwierigkeiten, meine Identität zu definieren.
- b. Manchmal bin ich unsicher.
- c. Nein, ich habe ein starkes Gespür dafür, wer ich bin.

Wurdest du von einem Elternteil oder Betreuer mit unangemessenen Gesprächen oder Informationen konfrontiert, die dir unangenehm waren oder deine Grenzen überschritten haben, wie z. B. Diskussionen über romantische Beziehungen, sexuelle Erfahrungen oder persönliche Probleme?

- a. Ja, ich habe solche Diskussionen häufig erlebt.
- b. Hin und wieder kam es vor.
- c. Nein, dies passierte eher selten

War ein Elternteil oder Erziehungsberechtigter hinsichtlich seiner emotionalen Unterstützung auf dich angewiesen und hat er dabei häufig deine eigenen emotionalen Bedürfnisse außer Acht gelassen oder vernachlässigt?

- a. Ja, das kam häufig vor.
- b. Es kam hin und wieder vor.
- c. Nein, sie haben in der Regel meine Gefühle angesprochen

### Auswertung:

- Gebe dir für jede „a“-Antwort 3 Punkte.
- Für jede „b“-Antwort werden 2 Punkte gezählt.
- Für jede Antwort mit „c“ 1 Punkt.

### Bedeutung:

- **24–16 Punkte:** Möglicherweise bist du in deinen Beziehungen stark verstrickt und es könnte dir helfen, professionelle Hilfe oder eine Therapie in Anspruch zu nehmen, um diese Herausforderungen zu bewältigen.
- **15–8 Punkte:** Du neigst möglicherweise gelegentlich dazu, dich zu verstricken, obwohl dies wahrscheinlich kein weit verbreitetes Problem ist. Dennoch ist es wichtig, sich dieser Tendenzen bewusst zu sein und daran zu arbeiten, gesunde Grenzen zu setzen.
- **1–8 Punkte:** Deine Antworten zeigen, dass du in deinen Beziehungen im Allgemeinen ein gesundes Maß an Autonomie und Grenzen hast. Dennoch ist es immer wichtig, diese Grenzen weiter zu verfeinern und zu verstärken, um dein Wohlbefinden zu schützen.

## Warum funktioniert Gesprächstherapie nicht immer?

Einer der größten Nachteile der klassischen Gesprächstherapie ist die Tendenz zur Überintellektualisierung. Ein Problem rein kognitiv zu analysieren und zu verstehen, führt nicht automatisch zu einer Veränderung, wenn die damit verbundenen Emotionen nicht vollständig verarbeitet werden. Dies kann dazu führen, dass man sich festgefahren fühlt – man erkennt das Problem klar, doch die innere Blockade bleibt bestehen.

Darüber hinaus hat das Gehirn primär die Aufgabe, uns zu schützen – nicht uns glücklich zu machen. Es kann daher neue Probleme erfinden oder alternative Lösungen vorschlagen, nur um die eigentliche Auseinandersetzung mit schmerzhaften Emotionen zu vermeiden.

Gerade für ängstliche Vermeider können andere Therapieformen effektiver sein. Unkonventionelle Ansätze können die gewohnten Abwehrmechanismen umgehen und uns Zugang zu den verborgenen, aber entscheidenden inneren Konflikten ermöglichen.

Warum die IFS-Therapie besonders wirkungsvoll sein kann

Was die Internal Family Systems (IFS)-Therapie so kraftvoll macht, ist ihre Fähigkeit, isolierte innere Anteile wieder in ein funktionierendes System zu integrieren. Oft fühlen sich verschiedene Teile unserer Psyche voneinander getrennt – jeder kämpft für sich allein mit den verfügbaren Ressourcen. Wahre Veränderung geschieht, wenn diese Anteile wieder als zusammenhängendes System zusammenarbeiten. Ein Beispiel: Ein innerer Anteil könnte Alkohol als Bewältigungsmechanismus nutzen. In der Vergangenheit, vielleicht in einer besonders schwierigen Zeit, war dies die einzige Strategie, um Schmerz oder Überforderung zu betäuben. Auch wenn dieser Mechanismus nicht glücklich macht, hat er möglicherweise geholfen, emotional zu überleben.

Doch wenn dieser Anteil wieder ins Gesamtsystem integriert wird, geschieht etwas Mächtiges: Er erkennt, dass er nicht mehr alleine kämpfen muss. Er kann sich auf die Unterstützung anderer Anteile verlassen und auf eine ruhige, mitfühlende innere Präsenz zugreifen, die Heilung und Veränderung ermöglicht.

◆ Hast du manchmal das Gefühl, keine Wahl zu haben?

---

---

---

---

---

◆ Reagierst du insbesondere dann auf diese Weise, wenn du emotional reaktiv bist, weil es dir so vorkommt, als wäre dies die einzige Möglichkeit, mit der Situation umzugehen?

---

---

---

---

---

◆ Beginnen wir damit, zu verstehen, wo du gerade stehst. Atme tief durch. Wie reagierst du normalerweise, wenn du dich überfordert fühlst? Ziehst du dich zurück? Wirst du wütend? Betäubst du deine Gefühle? Hier gibt es keine richtigen oder falschen Antworten. Sei einfach ehrlich mit dir selbst.

---

---

---

---

Im nächsten Kapitel findest du eine wirkungsvolle Anleitung, die dir in Momenten intensiver Reaktivität helfen kann. Diese Technik wurde von Tara Brach entwickelt. Für ein besseres Ergebnis empfehle ich dir das leichte R.A.I.N. von Brach auf YouTube anzuhören.

# R.A.I.N.

**Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst.  
Führe zunächst einen mentalen Scan durch und spüre, ob etwas in deinem Körper drückt.**

◆ Bittet ein Teil von dir um Heilung und Aufmerksamkeit?

---

---

---

◆ Gibt es etwas, das dir Schwierigkeiten bereitet?

---

---

---

◆ Hast du das Gefühl, dass du dich heute selbst verurteilt hast?

---

---

---

◆ Erwartest du, dass etwas Negatives passiert?

---

---

---

Bringe mutig jedes dieser identifizierten Gefühle näher an dich heran, damit du sie vollständig spüren kannst. Du musst nichts weiter tun, sondern nur verstehen, dass es in dir eine Emotion gibt, die angesprochen und gepflegt werden muss.

R von RAIN = Mache dir das Gefühl, das du gerade erlebst, bewusst und benenne es.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**R.A.I.N.**

The word "R.A.I.N." is written in a bold, sans-serif font. Each letter has a small dot above it. Below the 'R' and 'A' are horizontal underlines. A hand-drawn arrow points upwards from the top of the 'R' to the top of the page. Another hand-drawn arrow points downwards from the bottom of the 'A' to the bottom of the page.

A von RAIN = Erlauben.

Lass es da sein. Du musst nichts tun, du musst nichts reparieren.

Es ist ok, lass es sein. Es erfordert Reife und Mut, bei diesem Gefühl einfach innezuhalten und es einfach sein zu lassen.

# R.A.I.N.



- **I von RAIN = Untersuchen.**

Was möchte dir dieses Gefühl sagen?

Du kannst vielleicht fühlen, was du denkst, was schief gehen wird, was mit dir nicht stimmt... und richtest dann deine Aufmerksamkeit dorthin, wo in deinem Körper dieses Gefühl sitzt.

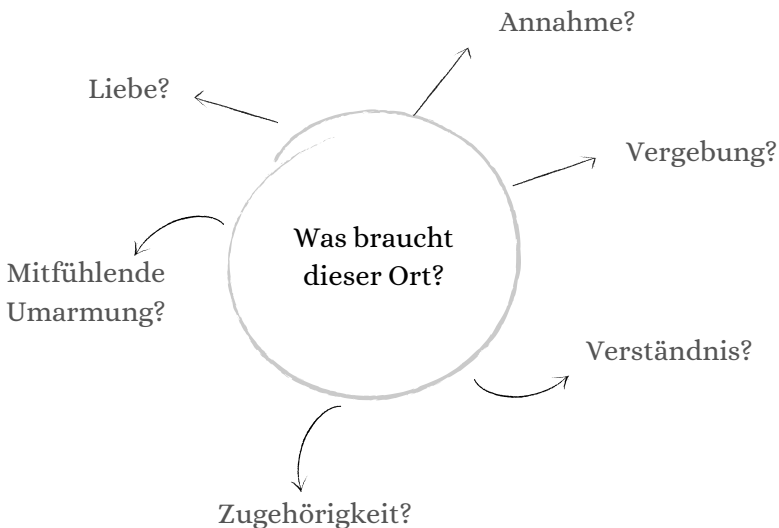
Es erfordert Mut, eine direkte Verbindung zu diesem Aspekt deiner selbst herzustellen, da es sich hierbei um eine verletzbare Stelle handelt, die du in diesem Moment bewusst ansprichst.

Wo in deinem Körper spürst du dieses Gefühl?

# R.A.I.N.



Möglicherweise spürst du den verletzlichsten Teil dieser Erfahrung und weißt, wo diese Verletzlichkeit am stärksten ausgeprägt ist. Dann frage dich: „Was braucht dieser Ort? Welche Art von Pflege braucht er am meisten?“



Konzentriere deine Aufmerksamkeit und verbinde dich mit dem Zeugen in dir, dem mitfühlendsten Aspekt deines Wesens. Überlege, wie du diesem Ort der Verwundbarkeit jetzt Güte erweisen kannst. Lass deine Berührung authentisch sanft sein, vermittele Fürsorge und sende eine Botschaft an diesen inneren Raum, indem du dir selbst versicherst, dass du volles Vertrauen in deine eigene innewohnende Güte haben kannst und in dein Gefühl, Liebe zu verdienen.

# R.A.I.N.

## **N von RAIN = Pflegend.**

Kannst du die Fürsorge hereinlassen?  
Manchmal ist es die größte  
Herausforderung, Liebe, Licht und  
Wärme hereinzulassen. Diese Botschaft  
kann von deiner Großmutter, einem  
Freund, Lehrer, Therapeuten oder  
jemandem kommen, dem du vertraust.

Nimm dir einen Moment Zeit, um den  
- subtilen oder offensichtlichen -  
Übergang von deinem ängstlichen  
Selbst zu einem Zustand des  
Mitgefühls wahrzunehmen.

Erkenne, dass dieses Gefühl von Offenheit und liebevoller Präsenz ein  
wahreres Spiegelbild deines Wesens ist. Lass diese Erkenntnis dein Vertrauen  
in deine grundlegende Güte stärken.

Der letzte Teil ist der wichtigste, da du dir selbst die Pflege zukommen lässt,  
die du benötigst um die Wunde zu schließen.

Du kannst jederzeit zu dieser Übung zurückkehren, wenn du mit einem  
herausfordernden Gefühl konfrontiert wirst, das du erforschen und pflegen  
möchtest. Wenn du diese Übung durchführst, wirst du in der Lage sein, zu  
erkennen, zu verstehen, zu bestätigen und dir selbst das zu geben, was du  
brauchst.

# EINCHECKEN

Die folgende Übung gibt dir die Möglichkeit, deine Emotionen zu erforschen und zu erkennen. Du musst dich nicht mit ihnen auseinandersetzen, sondern einfach anfangen, sie zu erkennen. Du wirst einige Einblicke in deine innere Welt gewinnen.

**Beginne mit regelmäßigen Selbst-Check-ins, indem du diese Schritte befolgst.**

- 1** Stell dir ein paar Alarme auf deinem Telefon ein, die dich daran erinnern, innezuhalten und deine Gefühle zu überprüfen.
- 2** Wenn der Alarm ertönt, atme ein paar Mal tief durch.
- 3** Identifiziere und benenne die Emotionen, die du erlebst, ohne zu versuchen, sie zu ändern oder zu unterdrücken.

## **Reflektierende Fragen:**

- 1** Welchen Einfluss hatten die regelmäßigen emotionalen Check-Ins auf dein Bewusstsein für deine Emotionen?  

---
- 2** Konntest du in deinen emotionalen Erlebnissen im Tagesverlauf bestimmte Muster erkennen?  

---
- 3** Wie kannst du diese Übung nutzen, um deine Emotionen in verschiedenen Situationen besser zu verstehen und zu regulieren?

# EMOTIONALE UNTERDRÜCKUNG

Die vermeidende Seite bei ängstlichen Vermeidern neigt typischerweise dazu, die Emotionen zu unterdrücken, was dazu führen kann, dass du dich aus Beziehungen zurückziehst, die zu intensiv werden. Lass uns deine eigenen emotionalen Ressourcen untersuchen.

## Lies die folgende Liste von Emotionen durch

Glück

Traurigkeit

Furcht

Wut

Überraschung

Ekel

Liebe

Freude

Vertrauen

Vorwegnahme

Angst

Schuld

Scham

Verlegenheit

Hoffnung

Erleichterung

Frustration

Nostalgie

Mitgefühl

Neid

Stolz

Verachtung

Einsamkeit

Ehrfurcht

Langeweile

Dankbarkeit

# EMOTIONALE UNTERDRÜCKUNG

## Übung

- ◆ Wähle die fünf Emotionen aus, die du am einfachsten spüren kannst, und tauche vollständig in sie ein.

---

---

---

- ◆ Wähle die fünf Emotionen aus, die am schwierigsten zu erleben sind.

---

---

---

- ◆ Inwiefern sind sie schwierig? Was macht sie anspruchsvoll?

---

---

---

---

## Kognitive Verzerrungen

Das Leben mit desorganisierten Bindungen fühlt sich oft an wie das Navigieren durch ein Labyrinth. Ein Grund, warum dieses Labyrinth so kompliziert ist, liegt darin, dass wir eine mentale Karte verwenden, die von kognitiven Verzerrungen geprägt ist.

Viele dieser Muster erscheinen uns zunächst wie mentale Abkürzungen. Diese kognitiven Verzerrungen führen jedoch oft dazu, dass wir uns noch verlorener fühlen, da sie uns daran hindern, das Gesamtbild zu sehen.

Ich möchte dir Beispiele für die bekanntesten kognitiven Verzerrungen nennen, die erstmals von Professor Aaron Beck, dem Begründer der kognitiven Verhaltenstherapie, vorgestellt wurden.

- **Alles-oder-nichts-Denken**
- **Übergeneralisierung**
- **Gedankenlesen**
- **Wahrsagen**
- **Fernglas-Trick**
- **Emotionales Denken**

### Alles-oder-nichts-Denken

Alles-oder-nichts-Denken ist eine kognitive Verzerrung, bei der man Dinge schwarz-weiß sieht, ohne einen Mittelweg. Es ist, als ob man denkt, man sei entweder ein voller Erfolg oder ein absoluter Versager, ohne dass es Platz für irgendetwas dazwischen gibt. Bei Personen mit desorganisierter Bindung ist diese Art des Denkens besonders in Beziehungen vorhanden.

Partnerschaften können sich entweder perfekt oder zum Scheitern verurteilt anfühlen. Wenn etwas schief geht, denkst du vielleicht, dass die ganze Beziehung eine Katastrophe ist. Diese Denkweise macht es schwer, die guten Seiten zu sehen, wenn die Dinge nicht perfekt sind. Das Leben und Beziehungen sind selten nur gut oder nur schlecht. Wenn man im Alles-oder-Nichts-Denken feststeckt, verschwinden diese Grautöne.

◆ Gab es eine Zeit in deinem Leben, in der du im Alles-oder-Nichts-Denken gefangen warst?

---

---

---

◆ In welchem Bereich deines Lebens neigst du nicht zum Alles-oder-Nichts-Denken?

---

---

---

## Übergeneralisierung

Übergeneralisierung ist eine kognitive Verzerrung, die entsteht, wenn du das Ergebnis einer Erfahrung auf alles anwendest. Wenn beispielsweise eine Beziehung nicht funktioniert hat, glaubst du, dass alle deine Beziehungen scheitern werden.

Bei Menschen mit desorganisierter Bindung ist Übergeneralisierung recht häufig, da wir dazu neigen, in Extremen zu denken. Ein einziger schlechter Moment führt zu der Überzeugung, dass alles schlecht ist. Wenn ein Freund nicht sofort antwortet, denkst du vielleicht, dass er sauer auf dich ist, oder noch schlimmer, dass er sich überhaupt nicht um dich kümmert. Diese Art des Denkens hält dich in einem Kreislauf negativer Erwartungen gefangen.

Übergeneralisierung macht es schwer, das Gute in den Dingen zu sehen, weil wir immer darauf warten, dass der nächste Stein ins Wasser fällt. Es trübt unser Urteilsvermögen und lässt kleine Probleme wie riesige Probleme erscheinen. Aber wenn du erkennst, dass du übergeneralisierst, kannst du dich neuen Möglichkeiten öffnen.

◆ Wann neigst du zur Übergeneralisierung?

---

---

---

◆ Was hättest du lieber gemacht?

---

---

---

### Voreilige Schlüsse

Es kann zu voreiligen Schlussfolgerungen kommen, wenn wir annehmen, wir wüssten, was andere denken, und wenn wir Vermutungen anstellen, für die es keine wirklichen Beweise gibt.

- **Wahrsagen:** Manche ängstlich-vermeidende Personen denken zu viel nach und konzentrieren sich mehr auf das Wahrsagen. Beispielsweise sagen sie negative Ergebnisse voraus, ohne andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen. Wenn du beispielsweise ein Vorstellungsgespräch hast, gehst du möglicherweise automatisch davon aus, dass du den Job nicht bekommst, was zu erhöhtem Stress und vermindertem Selbstvertrauen führt.
- **Gedankenlesen:** Andere Personen mit desorganisierter Bindung vermeiden möglicherweise die Kommunikation, weil sie davon ausgehen, dass sie bereits wissen, was andere denken oder fühlen. Wenn zum Beispiel jemand nicht sofort auf deine SMS antwortet, könntest du annehmen, dass er wütend oder verärgert über dich ist. Das kann zu unnötigen Ängsten und Missverständnissen führen.

Sowohl Gedankenlesen als auch Wahrsagen können unsere Beziehungen und unser allgemeines Wohlbefinden erheblich beeinflussen. Wenn du diese Annahmen bzw. voreiligen Schlüsse hinterfragst und nach einer Klärung suchst, könntest du unnötigen Stress reduzieren und deine Kommunikationsfähigkeiten verbessern.

◆ Gab es einen Zeitpunkt, an dem es richtig war, voreilige Schlüsse zu ziehen?

---

---

---

◆ Was ist mit dem Moment, in dem Wahrsagen oder Gedankenlesen nicht geholfen haben?

---

---

---

◆ Was ist der Unterschied zwischen den beiden Momenten?

---

---

---

## Emotionales Denken

Emotionales Denken ist eine kognitive Verzerrung, die desorganisierte, gebundene Personen dazu bringt, Emotionen mit Fakten gleichzusetzen. Gefühle sind zwar gültig, spiegeln jedoch nicht immer die Realität genau wider. Sie sollten eher als Rückkopplungsmechanismus betrachtet werden.



Wann bemerkst du, dass du deine Emotionen als absolute Tatsachen siehst?

---

---

---



Welche Situationen lösen diese kognitive Verzerrung aus?

---

---

---

### Der Fernglas-Trick

Der Fernglastrick ist eine anschauliche Metapher, die beschreibt, wie wir dazu neigen, uns ausschließlich auf die negativen Aspekte einer Situation zu konzentrieren und positive Elemente zu minimieren oder völlig zu ignorieren.

Eine Übertreibung dieser Sichtweise kann zu Minderwertigkeitsgefühlen, Pessimismus und geringem Selbstwertgefühl führen.



Kannst du dich an ein Ereignis in der jüngeren Vergangenheit erinnern, bei dem du dich nur auf das Negative konzentriert und das Positive ignoriert hast?

---

---

---



Gab es eine schwierige Situation, in der du auch die positiven Aspekte dieser Erfahrung erkennen und schätzen konntest? Was müsste passieren, um diese Erfahrung zu wiederholen?

---

---

---

# WAS ÄUSSERLICH ZUM CHAOS BEITRÄGT

## Liebe wie eine Achterbahn

Reden wir über Liebe – oder zumindest darüber, was wir unter Liebe verstehen. Für uns ist sie oft ein Wirbelsturm der Gefühle, eine Achterbahnfahrt, die uns von berausenden Höhen in furchterregende Tiefen reißt. Sie ist verwirrend, anstrengend und doch auf seltsame Weise süchtig machend.

Wir fühlen uns oft zu intensiven, leidenschaftlichen Verbindungen hingezogen. Beziehungen, die sich wie ein ständiger Sturm anfühlen, üben eine beinahe magische Anziehungskraft auf uns aus. Wir sehnen uns nach diesem Rausch, nach dieser adrenalingeladenen Aufregung. Es ist, als wären unsere Herzen auf Drama programmiert, während ruhige Gewässer uns einfach nicht genügen.

Doch unter der Oberfläche dieses aufregenden Chaos verbirgt sich eine tiefsitzende Angst – die Angst vor dem Verlassenwerden, die Angst, nicht genug zu sein. Deshalb stoßen wir Menschen genauso schnell ab, wie wir sie anziehen. Wir erschaffen einen Kreislauf aus intensiver Bindung und plötzlichem Rückzug, der alle Beteiligten schwindelig und orientierungslos zurücklässt.

Es ist, als suchten wir nach der perfekten Liebesgeschichte – einer, in der alles magisch und mühelos ist. Doch die Realität ist, dass Liebe chaotisch und kompliziert sein kann, besonders für uns. Wir verwechseln oft Besessenheit mit Liebe und Drama mit Leidenschaft. Wir sehnen uns nach Bestätigung und Zuspruch, doch unsere Angst vor echter Intimität hält uns auf Distanz.

Hier ist der Haken: Wir sind nicht kaputt. Wir sind nur anders veranlagt. Wir haben die Fähigkeit zu tiefer Liebe und Verbundenheit, aber wir müssen lernen, unsere Emotionen auf gesündere Weise zu steuern. Es wird Zeit, Mühe und wahrscheinlich auch etwas Therapie erfordern, aber es ist möglich, Liebe zu finden, die sich sicher und geborgen anfühlt.

---

## Gesündere Beziehungen aufbauen

---

Das Verständnis unseres Bindungsstils ist ein wichtiger Schritt zum Aufbau gesünderer Beziehungen. Dazu gehört das Erkennen unserer Muster, das Anerkennen unserer Ängste und das Erlernen neuer Wege, um mit anderen in Kontakt zu treten.

Einer der wichtigsten Schritte, die wir unternehmen können, ist, unsere negativen Überzeugungen über Liebe und Beziehungen in Frage zu stellen. Wir tragen oft Ballast aus vergangenen Erfahrungen mit uns herum, und diese Überzeugungen können unsere gegenwärtigen und zukünftigen Beziehungen sabotieren. Es ist wichtig, diese Überzeugungen zu erkennen und durch realistische zu ersetzen.

◆ Was sind deine Auslöser in Beziehungen?

---

---

---

---

---

◆ Was gibt dir das Gefühl, dass du Distanz suchen musst?

---

---

---

---

---



# SABOTAGE DER INTIMITÄT

**Markiere die Kontrollkästchen, in denen du dich selbst erkennst**

- Bevorzugung von getrennten Feiertagen
- Keine Lust, sich auf langfristige Pläne einzulassen
- Schwierige Themen mit Witzen abtun
- Gleichzeitiges Treffen mit verschiedenen potenziellen Partnern über einen längeren Zeitraum
- Übermäßiges Urteilen über die Fehler des Partners
- Bis spät in die Nacht arbeiten, auch wenn das bedeutet, wichtige Ereignisse im Leben des Partners zu verpassen

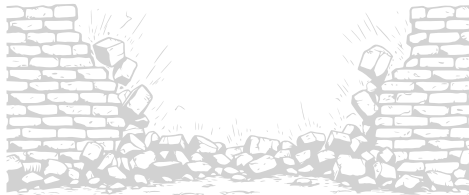
Wenn du mehr als drei Optionen ausgewählt hast, versuchst du möglicherweise, deine aktuelle oder potenzielle Beziehung zu sabotieren. Alle oben beschriebenen Situationen sind Möglichkeiten, sich von der Bedrohung durch Intimität zu distanzieren. Dein Unterbewusstsein versucht immer, dich in Richtung Sicherheit zu führen. Du musst dir keine Vorwürfe machen oder dich schämen, wenn du versuchst, dein eigenes Wohlbefinden zu schützen. Es kommt darauf an, diese sabotierenden Strategien in Frage zu stellen.

## Welche „emotionalen Mauern“ hältst du aufrecht?

Vermeider haben den Ruf, sehr unabhängig und eigenständig zu sein. Es scheint, als würden sie tun, was sie wollen, und sich selbst immer an die erste Stelle setzen. Aber ist das wirklich der Fall?

Wenn du dein Leben lang Mauern errichtest, könnte es sein, dass dir irgendwann die Energie und Zeit fehlt, das zu verfolgen, was dich wirklich erfüllt. Selbst wenn du jemanden findest, mit dem du deine Abwehrmechanismen überwinden und endlich deine Ziele verfolgen kannst, könntest du dennoch Groll empfinden.

Diese neue Präsenz in deinem Leben bringt eigene Bedürfnisse und Wünsche mit sich. Selbst wenn dein Partner dich unterstützt und ermutigt, gibt es einen Teil in dir, der sich unwürdig oder nicht liebenswert fühlt. Dadurch fällt es dir schwer, deine eigenen Bedürfnisse in der Beziehung durchzusetzen.



◆ Was verbraucht in deinem Leben viel Energie?

---

---

---

---

---

---

## Selbstvertrauen aufbauen

Anderen zu vertrauen kann für uns eine enorme Herausforderung sein – und Selbstvertrauen aufzubauen ist oft noch schwieriger. Als ängstliche Vermeider haben wir uns selbst die Schuld für unsere Probleme gegeben und dafür, dass wir Menschen, die genauso fühlen wie wir, von uns gestoßen haben. Doch wir haben uns diese desorganisierte Bindung nicht ausgesucht. Was wirklich zählt, ist, für sich selbst da zu sein – auch an den härtesten Tagen.

Es ist in Ordnung, Nein zu sagen.

Es ist in Ordnung, seine Zeit und Energie zu priorisieren.

Es ist in Ordnung, eine eigene Meinung zu haben.

### Fürsorge oder kraftvolles Mitgefühl. Was brauchst du?

Das Konzept der Fürsorge und des kraftvollen Mitgefühls wurde erstmals von Professorin Kristin Neff an der University of Texas definiert. In ihrer langjährigen Forschung stellte sie fest, dass wir oft dazu neigen, uns zu sehr auf passives Mitgefühl zu konzentrieren – also darauf, Dinge einfach zu akzeptieren und loszulassen. Doch manchmal brauchen Menschen eine andere Form: das kraftvolle Mitgefühl.

Dieses Mitgefühl entsteht, wenn wir ein Bedürfnis erkennen und bereit sind, aktiv zu handeln, anstatt nur zu trösten oder zu beschwichtigen.

Gerade bei einer ängstlich-vermeidenden Bindung ist meiner Erfahrung nach das kraftvolle Mitgefühl besonders wichtig. Unser Bindungsstil ist oft auf Handeln ausgerichtet und benötigt daher ein Gleichgewicht zwischen beiden Mitgefühlsarten. Im Gegensatz dazu brauchen beispielsweise ängstlich gebundene Menschen eher die erste Form des Mitgefühls, da ihnen genau das oft schwerfällt.

Wir denken oft, dass Selbstmitleid ein sanfter, beruhigender Balsam ist. Und obwohl das stimmt, gibt es noch eine andere Seite – eine aktivere, stärkende Form. Diese Übung lädt dich ein, beide Aspekte zu erkunden und herauszufinden, welcher Ansatz dir am meisten zusagt.

◆ Identifiziere eine herausfordernde Situation: Denke an eine aktuelle Situation, die dir emotionalen Stress bereitet hat.

---

---

---

---

---

---

◆ Wie würde Mitleid aussehen?

---

---

---

---

---

---

◆ Wie wäre es mit kraftvollem Mitgefühl? Welche Maßnahmen ziehst du in Erwägung?

---

---

---

---

---

---

## Fordere deinen inneren Kritiker heraus

Das Selbstwertgefühl ist wie das Fundament eines Hauses – wenn es wackelt, wird alles, was darauf gebaut ist, instabil. Für uns kann der Aufbau eines starken Selbstwertgefühls wie das Besteigen eines Berges im Dunkeln wirken. Wir haben uns so lange auf unsere Fehler und Unzulänglichkeiten konzentriert, dass wir unsere Stärken aus den Augen verloren haben.

Es ist leicht, in einen Teufelskreis der Selbstkritik zu geraten. Wir werfen uns vergangene Fehler vor, zweifeln an unserer eigenen Genügsamkeit und haben das Gefühl, nicht mithalten zu können. Doch es ist an der Zeit, diese negativen Selbstgespräche loszulassen und uns selbst mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Beginne damit, deinen inneren Kritiker herauszufordern.

Sagt diese Stimme wirklich die Wahrheit? Oder versucht sie nur, dich klein und sicher zu halten? Ersetze diese negativen Gedanken durch positive Bestätigungen.

Erinnere dich an deine Stärken und Erfolge

## Baue Vertrauen zu anderen auf

Vertrauen aufzubauen ist ein wesentlicher Bestandteil jeder gesunden Beziehung. Doch für jemanden mit einer desorganisierten Bindung kann es wie eine unüberwindbare Herausforderung erscheinen. Die Angst vor Verrat lauert stets im Hintergrund und macht es schwer, sich wirklich zu öffnen.

Die folgende Übung soll dir helfen, sowohl deinen Partner als auch dich selbst besser zu verstehen. Auch wenn die Sprache der Liebe zunächst simpel erscheinen mag, habe ich als ängstlicher Vermeider gelernt, meiner Beziehung mehr Vertrauen zu schenken, indem ich die Verhaltensmuster meiner Frau erkannte. Ich empfehle dir, den folgenden Test zu machen, um mehr über dich selbst zu erfahren. Anschließend kannst du deinen Partner bitten, denselben Test zu absolvieren, und gemeinsam eure Ergebnisse vergleichen.



### **Ich fühle mich mehr geliebt, wenn mein Partner**

- mich mit einem aufmerksamen Geschenk überrascht.
- sich Zeit für mich nimmt, und sei es nur, um gemeinsam zu entspannen.

### **Ich fühle mich wertgeschätzt, wenn mein Partner**

- mir bei täglichen Aufgaben hilft.
- mir eine nette Notiz oder Nachricht schreibt.

### **Ich fühle mich meinem Partner am nächsten**

- wenn er meine Hand hält, während wir unterwegs sind.
- wenn er mir aufmerksam zuhört und tiefgründige Gespräche mit mir führt.

### **Ich bin etwas Besonderes, wenn mein Partner**

- mir ein Geschenk macht, das bedeutet, dass er an mich gedacht hat.
- etwas aufmerksames macht, wie zum Beispiel mein Lieblingsessen zu kochen.

### **Ich schätze es mehr, wenn mein Partner**

- aufrichtig etwas lobt, das ich getan habe.
- alles tut, um mir das Leben leichter zu machen.

### **Ich fühle mich geliebt, wenn mein Partner**

wertvolle Zeit mit mir verbringt und etwas tut, das uns beiden Spaß macht.

mich unerwartet umarmt oder küsst.

### **Ich schätze es sehr, wenn mein Partner**

mir seine volle Aufmerksamkeit ohne Ablenkungen schenkt.

mich mit einem kleinen, bedeutungsvollen Geschenk überrascht.

### **Ich fühle mich in einer Beziehung sicher, wenn mein Partner**

seine Liebe durch freundliche und bestätigende Worte ausdrückt.

für mich einspringt und etwas Wichtiges für mich erledigt.

### **Was mich begeistert, ist zu wissen, dass mein Partner**

einen besonderen Tag nur für uns beide geplant hat.

Besorgungen erledigt, die ich nicht mag.

### **Ich fühle mich so geliebt, wenn mein Partner**

aus heiterem Himmel „Ich liebe dich“ sagt.

mir ohne besonderen Grund ein Geschenk macht.

### **Was mich mit meinem Partner verbindet ist**

Berührung.

gemeinsame Zeit.

### **Ich fühle mich unterstützt, wenn mein Partner**

mich in schwierigen Zeiten beruhigt und ermutigt.

Maßnahmen ergreift, um mir bei der Lösung eines Problems zu helfen.

### **Ich fühle mich geehrt, wenn mein Partner**

eine besondere Nacht nur für uns plant.

mich mit einem sinnvollen Geschenk überrascht.

### **Ich fühle mich wertgeschätzt, wenn mein Partner**

mir Komplimente über mein Aussehen oder meine Kleidung macht.

mich in der Öffentlichkeit umarmt oder küsst.

### **Das Beste, was mein Partner tun kann, ist**

mich unterstützen, wenn ich einen schlechten Tag habe und eine Pause brauche.

mir oft Komplimente machen.

## *Bewertung deines Quiz*

**Hilfsbereitschaft:** Zähle, wie oft du bei den Fragen 2, 5, 8, 9, 12 und 15 die Option „A“ gewählt hast.

Wenn Taten mehr sagen als Worte, fühlst du dich geliebt und unterstützt, wenn dein Partner Aufgaben übernimmt, die dich entlasten.

**Geschenke erhalten:** Zähle, wie oft du bei den Fragen 1, 4, 7, 10, 13 die Option „A“ gewählt hast.

Ob groß oder klein, die Tatsache, dass dein Partner im Laufe des Tages an dich gedacht hat und dir ein greifbares Zeichen seiner Zuneigung gegeben hat, gibt dir das Gefühl, etwas Besonderes zu sein.

**Worte der Bestätigung:** Zähle, wie oft du bei den Fragen 2, 5, 8, 10, 12, 15 die Option „B“ gewählt hast.

Komplimente, freundliche Worte und Bestätigungen geben dir das Gefühl, wertgeschätzt zu werden.

**Qualitätszeit:** Zähle, wie oft du bei den Fragen 1, 3, 6, 9, 11, 13 die Option „B“ gewählt hast.

Gemeinsame Aktivitäten oder die Zeit, die man ohne Ablenkung miteinander verbringt, geben dir das Gefühl, einen Partner zu haben, mit dem du es kaum erwarten kannst, Zeit zu verbringen.

**Körperkontakt:** Zähle, wie oft du bei den Fragen 3, 6, 11 und 14 die Option „A“ gewählt hast.

Umarmungen, Küsse und andere Formen liebevoller Berührungen sind der wertvollste Ausdruck von Liebe. Du liebst es, dich auf diese Weise verbunden zu fühlen.

## *Ergebnisse*

Partner 1 \_\_\_\_\_

Partner 2 \_\_\_\_\_

Wenn du die Liebensprache deines Partners entdeckst, kannst du erkennen, was ihm am wichtigsten ist. Indem du dich auf diese Bereiche konzentrierst, kannst du ihm deine Wertschätzung auf eine Weise zeigen, die wirklich ankommt.

- **Qualitätszeit:** Teile bedeutungsvolle Momente und widme ungeteilte Aufmerksamkeit bei Aktivitäten wie Kochen, Filme ansehen, tiefgründigen Gesprächen oder einfach nur beim Dasein.
- **Worte der Bestätigung:** Nehme Komplimente, Ermutigung, Anerkennung und Zuneigung an.
- **Geschenke erhalten:** Zeig deine Liebe durch aufmerksame Gesten, unabhängig vom Geldwert, und betone die Gefühle und die Mühe, die hinter dem Geschenk steckt.
- **Hilfsbereitschaft:** Biete unaufgefordert Hilfe an, erledige Besorgungen und gehe auf die Bedürfnisse deines Partners ein.
- **Körperkontakt:** Drücke deine Zuneigung durch Umarmungen, Küsse, Händchenhalten und Kuschn aus.

Sobald du die primäre und sekundäre Liebensprache deines Partners verstanden hast, verpflichte dich, jede Woche eine Aktion durchzuführen, um deine emotionale Verbindung zu stärken. Anfangs bleiben deine Bemühungen möglicherweise unbemerkt, insbesondere wenn die Bedürfnisse deines Partners vernachlässigt wurden. Es ist wichtig, geduldig und konsequent zu sein, damit dein Partner auf dein Engagement vertrauen kann. Wenn du dich weiterhin engagierst, wird deine Beziehung gedeihen.

◆ Welche Maßnahmen werde ich heute ergreifen?

---

---

---

---

◆ Was ist deine primäre Liebensprache?

◆ Was ist deine sekundäre Liebensprache?

◆ Bist du überrascht von deinen Liebensprachen?

---

---

---

---

◆ Überrascht dich die Liebensprache deines Partners?

---

---

---

---

◆ Wie könnt ihr euch gegenseitig unterstützen?

---

---

---

---

---

---

---

---

# WIEDERGUTMACHUNG

Als ich vor vielen Jahren meine unternehmerische Reise begann, erhielt ich viele Ratschläge, die mich davor warnten, ein „Einzelgänger“ zu sein. Man betonte immer wieder, wie wichtig es sei, nicht isoliert oder völlig unabhängig zu arbeiten. Da ich Selbstständigkeit und Unabhängigkeit sehr schätze, war ich von diesem Rat zunächst verwirrt.

Mein Drang, alles alleine zu bewältigen, führte jedoch dazu, dass ich die Unterstützung und Chancen, die andere mir boten, oft übersah. Ohne es zu merken, fehlte es meinen Geschäftsbeziehungen an echter Gegenseitigkeit – und ich wurde ungewollt zum Nehmer.

Meine Einstellung änderte sich, als ich begann, aktiv etwas zurückzugeben. Ich zeigte Dankbarkeit gegenüber den Menschen, die mich unterstützt hatten – und bemerkte, wie sich mein Erfolg spürbar steigerte. Inspiriert vom Protagonisten aus *My Name is Earl* versuchte ich, alte Gefälligkeiten zu erwidern. Manchmal reichte ein einfaches „Danke“, manchmal bedeutete es, anderen Mut zuzusprechen oder gemeinsam einen wichtigen Meilenstein zu erreichen.

Diese Erlebnisse waren nicht nur herzerwärmend, sondern führten auch dazu, dass ich enger mit Menschen in Kontakt blieb. Oft wurde ich sogar eingeladen, Zeit mit ihren Familien zu verbringen oder gemeinsame Wochenendausflüge zu planen.

Allerdings rate ich dringend davon ab, wieder Kontakt zu Personen aufzunehmen, die toxisches oder missbräuchliches Verhalten zeigen – sei es gegenüber einem selbst oder anderen. So kontrovers es auch klingen mag, ich empfehle auch nicht, sich mit einem Ex-Partner zu versöhnen, der einen unsicheren Bindungsstil hat. Viel wichtiger ist es, eine sichere Bindung zu sich selbst aufzubauen, um nicht erneut in ängstliche oder vermeidende Beziehungsmuster zu geraten.

Erstelle eine Liste aller Freunde, die dir zur Seite standen, auch in Zeiten, in denen du es am wenigsten erwartet hast.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Was ist mit Familienmitgliedern, die in entscheidenden Momenten auf deiner Seite waren?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Erstelle nun eine Liste von Bekannten, Lehrern oder Fremden, die dich auf unerwartete Weise unterstützt haben.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schreib neben jeden Namen eine Aktion, mit der du den Gefallen erwidern könntest. Das kann so einfach sein wie deine Dankbarkeit mit einer herzlichen Dankeskarte auszudrücken! Deine Eigeninitiative wird dir helfen, Vertrauen bei anderen aufzubauen.

# BERUHIGUNG

Eine Beziehung mit einem ängstlichen Vermeider kann eine Herausforderung sein. Unser inkonsistentes Hin und Her kann bei unseren Partnern zu einem Gefühl der Verlorenheit führen. Vertrauen zu anderen aufzubauen ist für unsere Heilung unerlässlich, und wenn wir den Drang verspüren, uns zu distanzieren, ist es ein wichtiger Schritt in diese Richtung, ihnen Mut zu machen.

## Wie kannst du Sicherheit geben?

Jeder, der schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht hat, wird überrascht sein, wie „Kleinigkeiten“ einen großen Unterschied machen können. In Beziehungen ist das nicht anders.

Während du zum Beispiel auf den Krankenwagen wartest, kannst du Folgendes tun:

Beruhigung der Person: „Hilfe ist unterwegs.“

Emotionale Unterstützung anbieten.

Körperliche Nähe: Die Hand auf die Rippen legen. Nicht nur, um zu prüfen, ob die Person noch atmet, sondern auch, damit der Verletzte die körperliche Nähe spürt.

Niemand erwartet von dir, dass du in dieser Situation der „Arzt“ bist. Aber es gibt Maßnahmen, die einen großen Unterschied für die Beziehung machen können. Durch Zuspruch und emotionale Unterstützung kannst du deinem Partner das Gefühl geben, dass er nicht allein ist. Allein die körperliche Nähe lindert den Schmerz. Wenn du einem Fremden in einer Notsituation helfen würdest, warum nicht auch deinem Partner?

Baue Vertrauen zu anderen auf, indem du den ersten Schritt machst.

## Wie kann ich meinem Partner helfen, wenn er das nächste Mal Zuspruch braucht?

Wähle einige Möglichkeiten aus und probiere aus, was für deine Beziehung am besten funktioniert.

- Regelmäßige Check-Ins, um kontinuierliche Unterstützung sicherzustellen.
- Konzentriere dich darauf, deinen Partner vollständig zu verstehen, bevor du sprichst, und beteilige dich erst, wenn er mit seinen Gedanken fertig ist.
- Volle Aufmerksamkeit schenken (keine Ablenkungen, Fernseher im Hintergrund, telefonische Nachrichten usw.).
- Sag beruhigende Sätze wie „Ich bin für dich da“, „Erzähl mir, was dich bedrückt“, „Du bist mir wichtig“ und „Deine Gefühle sind mir wichtig“.
- Achte auf die Auslöser und Empfindlichkeiten deines Partners.
- Erfahre ihre Liebessprache und bemühe dich bewusst, mit ihnen über ihre Liebessprache in Kontakt zu treten.

---

## Die emotionale Bank deines Partners

---

Der Psychologe John Gottman ist für seine Expertise in langfristigen Beziehungen bekannt. Durch seine Expertise haben viele Paare gegenseitiges Wachstum, Verständnis und Freude erfahren.

Um eine erfüllende Beziehung zu pflegen, empfiehlt Dr. Gottman oft, eine emotionale Bank anzulegen. Durch das Anlegen „emotionaler Einlagen“ stärken die Partner ihre Verbindung und vermitteln ein Gefühl der Unterstützung.

Wähle jede Woche einen bestimmten Tag aus, an dem du dich auf das Glück deines Partners konzentrierst.

Auf welche Weise kann ich diese Woche zur emotionalen „Bank“ meines Partners beitragen?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Was ist mit diesem Jahr?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Welche Dinge stehen auf der Bucket List deines Partners?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
-

## Deine Liebesbank

Als ängstliche Vermeider reden wir uns manchmal ein, dass wir gute Dinge nicht verdienen. Dieses Kapitel möchte dich dazu herausfordern, mutig zu sein und deine Wünsche zu akzeptieren. Laut dem Bestseller „Die fünf größten Reuegefühle der Sterbenden“ aus dem Jahr 2011 hat die Autorin in Interviews mit ihren Patienten herausgefunden, dass die Mehrheit fünf gemeinsame Reuegefühle hatte.

- 1) „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, mein Leben so zu leben, wie ich es mir selbst wünsche, statt dem Weg zu folgen, den andere für mich vorgeben.“
- 2) „Ich wünschte, ich hätte mich nicht so sehr auf die Arbeit konzentriert.“
- 3) „Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.“
- 4) „Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.“
- 5) „Ich wünschte, ich könnte mehr Glück erleben.“

◆ Gib es etwas, das du gerne tun würdest, dir aber nicht erlaubst, es zu tun?

---

---

---

◆ Wie wäre es mit Ideen, die etwas „unkonventionell“ sind? Vielleicht etwas, was du normalerweise nicht versuchen würdest, aber gerne einmal ausprobieren möchtest.

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn du dir erlauben würdest, glücklich zu sein?

---

---

---

## Konflikte meistern

Konflikte sind ein unvermeidlicher Teil jeder Beziehung, aber für uns können sie sich wie ein Hurrikan der Kategorie 5 anfühlen. Unsere Angst vor dem Verlassenwerden treibt oft unsere Reaktionen an – was entweder in explosiven Auseinandersetzungen oder in einem völligen Rückzug endet.

Doch müssen Konflikte immer destruktiv sein?

Laut dem Gottman-Institut streiten sich alle Paare, und 69 % der Probleme werden nie vollständig gelöst. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Partner unglücklich sind. Im Gegenteil – manchmal kann die Art und Weise, wie ein Konflikt ausgetragen wird, Paare sogar enger zusammenbringen. Aber was machen glückliche Paare anders?

Der erste Schritt besteht darin, Konflikte mit Neugier anzugehen, statt mit Abwehrhaltung. Das bedeutet, die Perspektive des Partners zu verstehen, bevor man voreilige Schlüsse zieht. Ich weiß – das klingt einfacher, als es ist.

In ihrem Buch *The Art of the Interesting* beschreibt Dr. Lorraine Besser, dass Neugier schwer in Worte zu fassen ist. Doch sie gibt einige faszinierende Beispiele, die zeigen, wie sie sich anfühlt. Lies die folgenden Fakten und achte darauf, wie sie deine Neugier wecken:

1. Kraken haben drei Herzen. Zwei pumpen Blut zu den Kiemen, während das dritte es durch den Rest des Körpers fließen lässt.
2. Pac-Man wurde von seinem Erfinder Toru Iwatani inspiriert – durch die Form einer Pizza, von der ein Stück entfernt wurde.
3. Haie sind älter als Bäume. Sie existieren seit etwa 400 Millionen Jahren, während die ersten Bäume erst vor rund 350 Millionen Jahren wuchsen.

Neugier hilft uns, offen zu bleiben – und genau das ist der Schlüssel, um Konflikte weniger als Bedrohung und mehr als Chance für Wachstum zu sehen.

Wie fühlst du dich, nachdem du die folgenden Fakten gelesen hast? Das Gefühl des Staunens und der Neugier, das du gerade erlebst, ist dasselbe Gefühl, auf das du dich während eines Konflikts konzentrieren solltest.

◆ Wie kannst du beim nächsten Streit mehr Neugier wecken? Könntest du es als Experiment betrachten? Oder als einen neuen Ansatz, den du gerne ausprobieren würdest?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Laut den Gottman-Forschern bestimmen die ersten drei Minuten eines Konflikts mit einer Genauigkeit von 96 %, wie sich das Gespräch – und sogar das nächste Jahr der Beziehung – entwickeln wird. Sie kategorisieren Gesprächseinstiege in sanfte und harte Einstiege. Was ist also der Unterschied?

Sanfte Einstiege sind in hitzigen Auseinandersetzungen nicht leicht anzuwenden, da sie Ich-Aussagen erfordern. Nach Ansicht verschiedener Beziehungspsychologen sind Ich-Aussagen ein wirksames Mittel, um deine Gefühle auszudrücken, ohne deinem Partner Vorwürfe zu machen. Wenn dein Partner sich sicher fühlt, wird es ihm leichter fallen, dir neugierig zuzuhören.

Beispiel:

„Es verletzt mich, wenn du mir nicht zuhörst.“ vs. „Du hörst mir nie zu.“  
„Ich fühle mich nicht wertgeschätzt, wenn meine Bemühungen unbemerkt bleiben.“ vs. „Du schätzt nie, was ich tue.“

- ◆ Welche Kritik hört dein Partner oft von dir? Wie könntest du diese mit einer Ich-Aussage umformulieren?

---

---

---

---

---

---

---

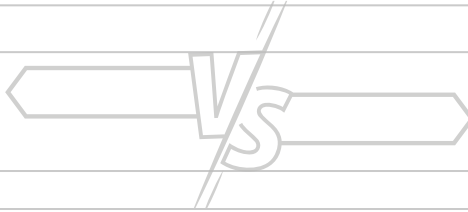
---

---

---

---

---



- ◆ Wer von euch fühlt sich von Konflikten eher überfordert? Kann diese Person zum Ausdruck bringen, dass sie etwas Zeit braucht, um ihre Gedanken zu sammeln, und gleichzeitig einen Zeitrahmen angeben, wann sie zur Diskussion zurückkehren kann?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Konfliktstile

Beziehungskonflikte werden in drei Typen eingeteilt.

- **Konfliktvermeider** – Personen, die Konflikten aus dem Weg gehen
- **Konfliktvalidierer** – Paare, die die Standpunkte des anderen respektvoll anerkennen.
- **Konfliktanfällig** – Partner, die in leidenschaftliche, intensive Auseinandersetzungen mit viel Energie und Ausdruckskraft verwickelt sind.

**Konfliktvermeider?**

**Konfliktvalidator?**

**Konfliktanfällig?**

Als ängstliche Vermeider neigen wir dazu, Diskussionen als Konfliktsbomben zu betrachten. Natürlich kann es aber auch Ausnahmen geben. Die gute Nachricht ist, dass wir unseren Konfliktstil nicht ändern müssen. Tatsächlich bestimmt der Konflikttyp nicht wesentlich den Ausgang eines Streits. Es ist trotzdem wichtig, sich dessen bewusst zu sein.

## Auflösung

Wie bereits erwähnt, bestimmt nicht die Art des Konflikts allein dessen Ausgang. Viel entscheidender sind die Faktoren, die eine größere Rolle spielen:

- Die ersten drei Minuten: Starte das Gespräch mit Ich-Aussagen, um Vorwürfe zu vermeiden.
- Neugier statt Verteidigung: Es geht nicht darum, zu gewinnen, sondern darum, den anderen wirklich zu verstehen.
- Die vier Reiter der Beziehung meiden: Kritik, Abwehrhaltung, Verachtung und Blockadehaltung sind Gift für eine gesunde Kommunikation.

Auf deinem Weg zur Heilung ist es entscheidend, dich auf die 20 % der Handlungen zu konzentrieren, die 80 % der Ergebnisse bewirken. Wenn es um desorganisierte Bindungen geht, ist Therapie oft einer der schnellsten Katalysatoren. Ich ermutige dich, so lange zu suchen, bis du die richtige Unterstützung für dich findest.

Das Gute ist: Bindungsstile können sich verändern. Du kannst lernen, dich sicher zu fühlen und deine Schutzmechanismen abzulegen. Vertrauen – sowohl in andere als auch in dich selbst – ist möglich, ohne dass es dich in gesunden Beziehungen zurückhält.

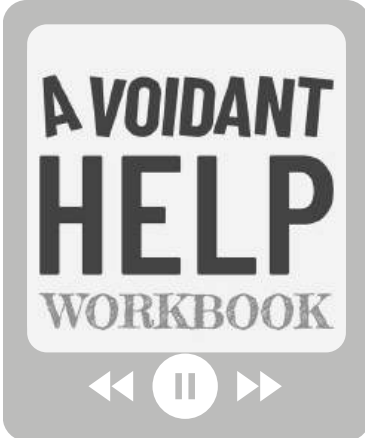
Ich bin dankbar, dich auf diesem Weg begleitet zu haben. Als jemand, der selbst mit einer ängstlich-vermeidenden Bindung zu kämpfen hatte, weiß ich, wie anstrengend es ist, ständig im emotionalen Aufruhr zu leben.

Deshalb möchte ich dir zum Abschied ein kleines Geschenk machen:

Wenn du denkst, dass du eher zum vermeidenden Typ gehörst (oder einfach mehr darüber erfahren möchtest), biete ich den ersten 100 Lesern das Hörbuch Hilfe zum vermeidenden Bindungstyp kostenlos an. Die Details findest du weiter unten!

# KOSTENLOSES GESCHENK

Gehörst du eher zur vermeidenden Seite?  
Ich habe ein Geschenk für dich! Du kannst dir die  
Audioversion des Hilfe zum vermeidenden Bindungstyp  
anhören. Um dein kostenloses Exemplar zu erhalten,  
schreibe eine Nachricht an:  
[alex.kingsman.official@gmail.com](mailto:alex.kingsman.official@gmail.com)



Lade deine herunter

## AUDIO- BUCH

# DANKE

Von all den Büchern, die es gibt, hast du dir dieses zu Herzen genommen. Danke, dass du bis zum Ende durchgehalten hast!

Bevor du gehst, darf ich dich noch um einen kleinen Gefallen bitten? Würdest du dir einen Moment Zeit nehmen, um eine Bewertung auf der Plattform zu schreiben?

Das ist die einfachste Möglichkeit, unabhängige Autoren zu unterstützen. Dein Feedback spielt eine wichtige Rolle bei der Gestaltung der zukünftigen Bücher, die ich schreibe, und stellt sicher, dass sie deinen Wünschen entsprechen. Deine Meinung ist mir sehr wichtig und ich freue mich darauf, von dir zu hören!

[>>> Hinterlasse eine Bewertung auf Amazon US <<](#)

[>>> Hinterlasse eine Bewertung auf Amazon DE <<](#)



Share your thoughts with other customers

[Write a customer review](#)



# REFERENCES

Main M., & Stadtman J. (1981). Infant response to rejection of physical contact by the mother: Aggression, avoidance, and conflict. *Journal of the American Academy of Child Psychiatry*,

Levine A., Heller R. (2011). Attached - The New Science of Adult Attachment. Chapter: Dependency is not a bad word. Page 33. Chapter: Decoding relationship behavior. Page 13.

Opie J., McIntosh J. (2019). Early childhood attachment stability and change: a meta-analysis. *Attachment and Human Development*. Pages 897-930.

Gottman, J. M., & Levenson, R. W. (1992). Marital processes predictive of later dissolution: Behavior, physiology, and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63(2), 221-233.

Pallini S., Morelli M. Chirumbolo A. (2019). Attachment and attention problems: A meta-analysis. Peer reviewed in *Clinical Psychology Review*

Rogier G., Muzi S., Morganti W., Pace C (2023). Self-criticism and attachment: A systematic review and meta-analysis - Published on ResearchGate

Walker S. (2022). Emotional intelligence and attachment in adulthood: A meta-analysis - *Personality and Individual Differences ScienceDirect*

Xiuquin B. (2022). Different effects of anxiety and avoidance dimensions of attachment on interpersonal trust: A multilevel meta-analysis - Research article Sage Journals

# Vermeidender Bindungstyp

*55 Schritt-für-Schritt Übungen für eine  
erfülltere Partnerschaft, um Intimität nicht  
mehr zu sabotieren*

*Alex Kingsman*

# PROLOG

Ich bin Alex und lebe in einer Kleinstadt in Europa. Im Laufe der Jahre habe ich meine eigenen Beziehungsprobleme erlebt und bin dabei auf verletzende Situationen gestoßen. Heute kann ich voller Freude mitteilen, dass ich in einer glücklichen und stabilen Ehe bin. Dieses Arbeitsbuch soll dich ermutigen, weiterhin nach Lösungen zu suchen und niemals aufzugeben. Du verdienst eine liebevolle Beziehung, die das Beste in dir und deinem Partner zum Vorschein bringt.

## **Das Verständnis meines Bindungsstils war unglaublich hilfreich. Dadurch konnte ich:**

1. Erkennen und verstehen, warum sich gesunde Beziehungen oft als Herausforderung erweisen, während man leichter in toxische oder ungesunde Beziehungen gerät.
2. Die Angst und Unsicherheit in meinen Interaktionen reduzieren sodass ich mich nicht mehr fragen muss: „Was habe ich falsch gemacht?“
3. Lernen wie ich ein besserer Elternteil, Freund und Begleiter werde, indem ich mir meines Bindungsstils bewusster werde.

Als ich mich zum ersten Mal auf diese Reise begab, war es ziemlich überwältigend, meine Bindungsmuster klar zu erkennen. Insbesondere bei meinem vermeidenden Bindungsstil fühlte ich mich oft verloren und missverstanden. Die Welt ist nicht sehr freundlich zu Vermeidenden. Wir werden oft missverstanden, beschuldigt und manchmal verworfen.

Erst als ich hörte, wie ein Sozialarbeiter mit Verständnis und Mitgefühl über vermeidende Bindung sprach, veränderte sich meine ganze Welt. Zum ersten Mal in meinem Leben fühlte ich mich wirklich verstanden und unterstützt.

Mein Ziel ist es, dir mit diesem Arbeitsbuch das gleiche Gefühl der Erleichterung und Hoffnung zu vermitteln, das ich an jenem Tag empfand. Auf diesen Seiten findest du eine Liste hilfreicher Übungen, die dir auf deiner Reise als abweisend-vermeidender Typus Anleitung und Unterstützung bieten werden.

---

## **Hast du wirklich Angst vor Verpflichtungen?**

---

Als jemand mit einem abweisenden, vermeidenden Bindungsstil wurde dir wahrscheinlich dein ganzes Leben lang gesagt, dass du Angst vor Verpflichtungen hast. Um mit diesem Arbeitsbuch zu beginnen, werden wir diesen Glauben in Frage stellen.

Schreibe eine umfassende Liste von allen Verpflichtungen, die du momentan hast oder in letzter Zeit hattest. Diese können im Kontext deiner Arbeitsstelle, deines Familienlebens oder deiner Gemeinschaft stehen (zum Beispiel das Versprechen, das du deinem Nachbarn gegeben hast, sich um seinen Hund zu kümmern).

Sobald du die Liste fertig hast, beantworte die folgenden Fragen für jede einzelne Verpflichtung, die du notiert hast.

# LISTE DER VERPFLICHTUNGEN

Auf einer Skala von 1 bis 10: Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen? Wie sehr belasten sie dein Leben? (1 ist der niedrigste Wert und 10 der höchste Wert)

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Für wie wichtig haltest du diese Verpflichtungen?










1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wie sehr belasten sie dein Leben?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Das Identifizieren und Verstehen deiner aktuellen Verpflichtungen führt möglicherweise nicht zu einem bedeutenden Durchbruch, aber es kann darauf hinweisen, dass du dich mit Verpflichtungen wohler fühlst, als du denkst. Du bist in der Lage, Verantwortung zu übernehmen, sei es bei Freunden, auf der Arbeit und sogar mit Fremden. Vielleicht ist ein vermeidender Bindungsstil nuancierter, als andere ihn darstellen.

## Wie gehen deine Vorbilder mit Verpflichtungen um?

<u>Ich</u>		Meine Vorbilder
	 Arbeit	
	 Gesundheit	
	 Familie	
	 Freunde	
	 Romantische Beziehungen	
	 Ausbildung	
	 Selbstverbesserung	
	 Spaß und Erholung	
	 Finanzen	

## **Hast du wirklich Angst, deine Unabhängigkeit zu verlieren?**

Du hast wahrscheinlich auch gehört, dass du Angst hast, deine Unabhängigkeit zu verlieren. Aber fürchtest du wirklich Abhängigkeit, oder willst du einfach nicht manipuliert werden?

Wenn du Parentifizierung oder eine Verstrickung erlebt hast, bist du möglicherweise in die Rolle des „verlorenen Kindes“ geschlüpft. Dieses Konzept beschreibt eine Rolle innerhalb einer Familie, in der das Kind oft als Spielfigur in familiären Konflikten verwendet wird. Sie werden normalerweise übersehen und dadurch werden ihre Bedürfnisse ignoriert, während die familiäre Dynamik Vorrang hat. Bei deiner Besorgnis geht es nicht darum, von anderen abhängig zu sein oder dass andere auf dich angewiesen sind; vielmehr möchtest du einfach Erlebnisse ohne versteckte Absichten erleben.

## **Warum du von einem Arbeitsbuch zum Thema vermeidende Bindung profitierst**

Als ich meine Reise begann, stieß ich schnell auf ein Hindernis. Ich realisierte bald, dass ich einen ängstlich-vermeidenden Bindungsstil hatte, der eine Kombination aus sowohl vermeidenden und ängstlichen Tendenzen ist. Als ich begann, alle verfügbaren Ressourcen online zu durchsuchen, stellte ich fest, dass es nicht viele Selbsthilfebücher gab, die speziell auf Vermeider zugeschnitten waren, und das verlangsamte meinen Fortschritt.

Die meisten Bücher und Videos, die Bindungsstile beschreiben, sind nicht ausreichend ausgestattet, um Vermeidende effektiv zu unterstützen. Darüber hinaus gehen selbst Psychologen oft nur oberflächlich auf das Problem ein und geben oft Ratschläge wie „Teilen Sie Ihre Gefühle frei mit, sprechen Sie mehr aus und seien Sie nicht so abweisend!“

Es war erst, nachdem ich ein Gespräch mit einer Sozialarbeiterin hatte, das ich verstand, wie ich meinen Bindungsstil unterstützen konnte. Seit diesem entscheidenden Moment ist meine Reise erfüllend gewesen. Ich habe verschiedene Übungen und Ressourcen gesammelt, die mir geholfen haben, eine sichere Bindung zu meinem langjährigen Partner aufzubauen und zu erreichen.

Bestimmte Übungen mögen anfangs kontraintuitiv erscheinen, während andere dir neue Perspektiven eröffnen können. Ich hoffe, sie werden für dich genauso vorteilhaft sein wie für mich vor vielen Jahren, als ich sie verwendet habe, um eine schöne und stabile Beziehung aufzubauen.

---

## **Was ist Bindung?**

---

Unsere Kindheitserfahrungen und Interaktionen mit denen, die uns nahe stehen, beeinflussen maßgeblich unsere zukünftigen Beziehungen zu anderen. Dieses Phänomen wird allgemein als „Bindung“ bezeichnet.

Die Art und Weise, wie wir Bindungen zu anderen aufbauen, wird in erster Linie durch unsere Interaktionen mit unseren Eltern oder anderen primären Bezugspersonen und deren Umgang mit uns geprägt. Es hängt größtenteils davon ab, wie sie auf unsere Bedürfnisse reagieren. Unser Bindungsstil entwickelt sich im Allgemeinen in den ersten 18 Monaten unseres Lebens, was diese Zeit zu der entscheidendsten für unsere zukünftigen Beziehungen macht.

Diese Bedeutung liegt darin begründet, dass der Mensch im Vergleich zu anderen Säugetieren äußerst unterentwickelt geboren wird. Während einige Tiere innerhalb weniger Stunden nach der Geburt laufen können, kämpfen wir als Säuglingen oft mehrere Wochen lang damit, unsere Köpfe zu heben. Unser Überleben hängt davon ab, dass wir für jeden Aspekt unseres Wohlbefindens Unterstützung erhalten, weshalb es entscheidend ist, dass unsere Bezugspersonen angemessen auf unsere Bedürfnisse reagieren.

Während dieser 18-monatigen Periode durchläuft unser Gehirn eine ständige und schnelle Entwicklung. Wir gewinnen kontinuierlich ein tieferes Verständnis für die Welt um uns herum, und wir verinnerlichen die Reize, die wir von unseren Betreuern erhalten. Im Wesentlichen lernen wir von ihnen, was Fürsorge und Liebe bedeuten, und dieses Wissen wird in unserer Psyche verankert, was unser Verhalten und unsere Einstellungen in unserem späteren Leben beeinflusst.

Wenn unsere Betreuer während dieser prägenden Phase nicht angemessen auf unsere Bedürfnisse eingehen, übernehmen wir möglicherweise unbeabsichtigt diese Verhaltensmuster, die unsere zukünftigen Bindungen prägen werden.

---

## Bindung in der Psychologie

---

Die ersten Beobachtungen zum Thema Bindung in den 1950er-Jahren konzentrierten sich hauptsächlich auf Kinder, später identifizierten Forscher jedoch auch Bindungsmuster bei Erwachsenen.

### **Typ A: Unsicher-Vermeidend.**

In der Kindheit tendieren Personen mit diesem Bindungsstil dazu, explorativer zu sein und weniger Aufmerksamkeit auf ihre Bezugsperson zu richten. Sie meiden oft die Annäherung ihrer Eltern und erleben häufig Unsicherheit und Unruhe in deren Nähe.

Typischerweise zeigen die Bezugspersonen weniger Sensibilität für die Bedürfnisse des Kindes und reagieren oft unzureichend oder gar nicht. Folglich lernen diese Kinder, sich selbst zu beruhigen und selbstständig zu werden, da sie begreifen, dass keine zugängliche Unterstützung in Zeiten der Not verfügbar ist.

Das erwachsene Gegenstück zu diesem vermeidenden Typ wird als „abweisend-vermeidend“ bezeichnet. Diese Erwachsenen haben Schwierigkeiten, Beziehungen aufzubauen, und selbst wenn sie es schaffen, beenden sie die Beziehung möglicherweise vorzeitig oder zeigen aktiv Verhaltensweisen, die zu ihrem Ende führen.

Zu den wichtigsten Faktoren, die zu diesem Verhaltensweisen beitragen, gehört die Abneigung, ihre Unabhängigkeit zu verlieren. Sie haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle auszudrücken und mit den Gefühlen anderer Menschen umzugehen. Diese Schwierigkeit stammt hauptsächlich aus einem Mangel an frühem Lernen der Gefühlsregulierung, da ihre Bezugsperson nicht angemessen auf ihre emotionalen Bedürfnisse reagiert hat.

Als Ergebnis sehnen sich diese Personen nach Aufmerksamkeit, Liebe und Empathie, aber wenn ihre Bedürfnisse erfüllt werden, fühlen sie sich oft überwältigt. Dies kann passieren, weil sie entweder nicht glauben, dass sie eine solche Fürsorge verdienen, oder sie fürchten die Verletzlichkeit, die mit dem emotionalen Öffnen einhergeht, was möglicherweise zu emotionaler Manipulation durch andere führen kann. Anderen zu vertrauen ist eine große Herausforderung für sie, da sie sich oft selbst als „okay - in Ordnung“ sehen, aber ihre Partner als „manipulativ – nicht okay“ wahrnehmen.

Bindungsstil	Du	Partner
Sicher	Okay	Okay
Vermeidend	Okay	Nicht Okay
Unsicher/ängstlich	Nicht Okay	Okay
Desorganisiert	Nicht Okay	Nicht Okay

## Typ B: Sicher.

Die Bezugspersonen von Kindern mit diesem zweiten Bindungsstil neigen dazu, die Bedürfnisse ihres Kindes konsequent angemessen zu beantworten. Sie spiegeln ihre Gefühle wider, beruhigen sie, wenn sie aufgeregt oder in Not sind, und sind im Allgemeinen in Zeiten der Not verfügbar. Diese Kinder balancieren ihre Zeit gleichermaßen zwischen Erkundung und dem Suchen nach Nähe zu ihren Bezugspersonen.

Die Erwachsenenversion des sicheren Bindungstyps wird auch als „sicher“ bezeichnet. Diese Personen bilden leicht neue Beziehungen und finden es relativ einfach, diese zu genießen. Sie sind emotional offen in ihren Beziehungen und empfänglich für die Gefühle ihres Partners.

Sie haben keine Angst, ihre Unabhängigkeit aufgrund ihrer Bindungen zu verlieren, und können sich leichter vollständig auf ihre Beziehung einlassen. Sie empfinden sowohl sich selbst als auch ihren Partner als „okay“.

### **Typ C: Unsicher-ängstlich.**

Dieser dritte Bindungsstil ist dadurch gekennzeichnet, dass die Bezugspersonen in ihren Antworten inkonsistent und unzuverlässig sind. Sie können widersprüchliche Antworten auf dieselben Hilferufe ihrer Kinder geben, indem sie sie beispielsweise einmal beruhigen, wenn sie weinen, und sie dann beim nächsten Mal vernachlässigen oder sogar verspotten.

Als Ergebnis suchen diese Kinder nicht aktiv die Nähe zu ihren Bezugspersonen, noch erkunden sie viel. Sie bleiben ständig wachsam und aufmerksam, weil sie nicht wissen, was sie erwarten können.

Die Erwachsenenversion dieses Typs wird „ängstlich-besorgt“ genannt. Diese Erwachsenen suchen übermäßig nach Bestätigung und Anerkennung von anderen und sind ständig auf der Suche nach Möglichkeiten, Beziehungen aufzubauen. Obwohl sie bereitwillig Partnerschaften eingehen und sich auf eine Beziehung einlassen können, ist ihr emotionaler Ausdruck eher ambivalent.

Sie schwanken zwischen der Unterdrückung ihrer Gefühle und dem Überfordern ihrer Partner damit. Sie überwachen ständig ihre Umgebung, auf der Suche nach Anzeichen von Zustimmung oder Ablehnung. Sie neigen dazu, ihren Partner zu idealisieren, während sie mit sich selbst unzufrieden sind. Typischerweise sehen sie sich selbst als „nicht okay“ und ihren Partner als „okay“.

## Typ D: Desorganisiert.

Der vierte und letzte Bindungsstil wurde von Experten viel später hinzugefügt, um denjenigen zu berücksichtigen, die nicht in die ersten drei Stile passen. Es wird sogar debattiert, ob der desorganisierte Typus einen eigenen Bindungsstil darstellt oder eher das Fehlen eines solchen repräsentiert.

Eltern von Personen mit diesem Stil zeigen häufig Muster von emotionalem, physischem oder sogar sexuellem Missbrauch sowie Vernachlässigung. In einigen Fällen benutzen diese Eltern die Kinder als emotionale Boxsäcke. Kinder in dieser Gruppe reagieren negativ sowohl auf die Abwesenheit als auch auf die Anwesenheit ihrer Bezugspersonen.

Das erwachsene Gegenstück zum Typ D ist „Ängstlich-Vermeidend“. Sie sehnen sich nach Intimität, haben aber auch Angst davor, da sie zögern, anderen zu vertrauen. Sie machen sich Sorgen über mögliche Enttäuschungen und emotionale Verletzungen, und ihre Gefühle gegenüber Intimität sind komplex. Sie sehen sowohl sich selbst als auch ihren Partner in einem negativen Licht und schwanken zwischen dem Gefühl, unwürdig ihres Partners zu sein, und dem Misstrauen gegenüber ihm. Sie haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle auszudrücken, und unterdrücken sie daher oft. Sie neigen dazu, sowohl sich selbst als auch ihre Partner als „nicht in Ordnung“ zu betrachten.

Du hast vielleicht bemerkt, dass alle Bindungsstile außer dem sicheren unterschiedliche Namen für Kinder und Erwachsene verwenden. Obwohl es viele Ähnlichkeiten zwischen den Eigenschaften und Einstellungen der Altersgruppen gibt, basiert die Benennung auf den auffälligsten Merkmalen.

## Kinder und Erwachsene

Vermeidende Kinder sind vor allem unsicher. Sie haben Schwierigkeiten, eine echte Bindung zu ihren Bezugspersonen aufzubauen. Sie sind sich bewusst, dass es ihnen schwerfällt, anderen zu vertrauen, und finden es oft schwierig, ihren Platz in der Welt zu finden.

Bei vermeidenden Erwachsenen hingegen, obwohl ihre Unsicherheiten fortbestehen, neigen sie dazu, die Bedeutung von Beziehungen herunterzuspielen. Sie denken oft, dass sie alleine besser dran sind.

Der ängstliche Bindungsstil folgt demselben Muster. Kinder sind ambivalent und von Angst getrieben, die aus ihrer Unfähigkeit resultiert, vorherzusagen, wie die Bezugsperson auf ihre Bedürfnisse oder Handlungen reagieren wird. Im Gegensatz dazu neigen Erwachsene dazu, sich Sorgen zu machen, da sie proaktiv nach Wegen suchen, um sicherzustellen, dass sie ihren Partner auf die Weise zufriedenstellen, von der sie glauben, dass sie für sie am befriedigendsten sein wird.

Kinder mit einem desorganisierten Bindungsstil haben Schwierigkeiten, konsistente und stabile Bindungen aufzubauen. Nach einer Andeutung der Freundlichkeit von jemandem suchen sie eifrig Zuneigung, aber ihr Verhalten kann sich schnell ändern, wenn sie mit einfachen Anfragen konfrontiert werden, wie zum Beispiel das Aufräumen ihres Zimmers.

Erwachsene mit einem ängstlich-vermeidenden Bindungsstil hingegen zeigen ihre Gefühle vielleicht nach außen hin deutlicher, aber ihre möglichen Traumata bringen sie trotzdem dazu Beziehungen zu meiden. Anders als die Vermeidungs- und Abhängigkeitsprobleme, die im Typ A der Bindung gesehen werden, wird ihre Zurückhaltung durch die Angst verursacht, die durch ihre emotionalen Traumata entsteht.

Beachten Sie, dass, obwohl die meisten Menschen in eine bestimmte Bindungskategorie fallen, das Identifizieren einiger Merkmale in sich selbst nicht unbedingt bedeutet, dass man genau in diese bestimmte Kategorie passt. Obwohl unser primärer Bindungstyp sich größtenteils bis zum Alter von etwa 18 Monaten festigt, können fortlaufende Erfahrungen und persönliches Wachstum weiterhin unsere Einstellung zu Beziehungen und Intimität prägen.

# TEST

Bitte überlege, wie sehr die folgenden Aussagen auf deine Beziehungen zutreffen und bewerte sie auf einer Skala von 0 bis 3. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, also sei so ehrlich wie möglich.

1. Ich kann die Bedürfnisse und Grenzen meines Partners respektieren.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

2. Ich kann mich intensiv auf eine Beziehung einlassen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

3. Es fällt mir schwer, mit Einsamkeit umzugehen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

4. Der Gedanke, mich an jemanden zu binden, macht mir Angst.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

5. Wenn ich in einer Beziehung bin, möchte ich allein sein, aber wenn ich allein bin, sehne ich mich nach einer Beziehung.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

6. Es fällt mir nicht schwer, über meine Gefühle zu reden.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

7. Ich habe das Gefühl, dass es mir schwer fällt, eine Verbindung zu anderen herzustellen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

8. Generell strebe ich nach Unabhängigkeit innerhalb einer Beziehung.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

9. Ich habe das Gefühl, dass ich die Erwartungen meiner Partner erfüllen muss.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

10. Ich finde es oft anstrengend, wenn mein Partner mit mir über seine Gefühle spricht.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

11. Ich habe Angst, in einer Beziehung enttäuscht oder verletzt zu werden.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

12. Es fällt mir schwer, mich anderen gegenüber zu öffnen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

13. Ich genieße es, in einer romantischen Beziehung zu sein, aber ich fühle mich auch wohl, wenn ich allein bin.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

14. Ich habe oft das Gefühl, dass ich anderen nicht vertrauen kann.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

15. Ich habe das Gefühl, dass es mir leicht fällt, Beziehungen aufzubauen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

16. Ich möchte harmonische Beziehungen, fühle mich jedoch unfähig, Verbindungen zu anderen aufzubauen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

17. Ich habe oft das Gefühl, dass ich meine Gefühle nicht für mich behalten kann.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

18. Ich habe oft Angst, dass ich in meinen Beziehungen etwas falsch machen werde.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

19. Ich fürchte, dass das Sprechen über meine Gefühle mich verletzlich macht.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

20. Ich habe das Gefühl, dass es mir schwerfällt, mich meinem Partner zu verpflichten.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

21. Ich habe Angst davor, allein zu sein.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

22. Ich glaube, dass ich in einer romantischen Beziehung gut funktionieren kann.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

23. Ich weiß nicht, was ich von meinem Partner erwarten kann.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

24. Ich werde oft misstrauisch, wenn Menschen Positivität mir gegenüber zeigen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

25. Das Daten ist kein Problem, aber ich finde es schwierig, meine Beziehungen zu vertiefen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

26. Ich habe das Gefühl, dass weder ich noch mein Partner harmonisch funktionieren können.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

27. Ich mache mir oft Sorgen darüber, was mein Partner von mir hält.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

28. Es fällt mir nicht schwer, mich auf eine romantische Beziehung einzulassen.

- 0 Stimmt überhaupt nicht
- 1 Im Allgemeinen nicht wahr
- 2 Im Allgemeinen wahr
- 3 Komplette wahr

Jetzt addiere die Punkte der unten aufgeführten Elemente wie folgt hinzu:

Vermeidung:

7 8 10 12 19 20 25

Sicher:

1 2 6 13 15 22 28

Ängstlich:

3 9 17 18 21 23 27

Desorganisiert:

4 5 11 14 16 24 26

Der Bindungsstil mit der höchsten Punktzahl ist möglicherweise der typischste für Sie. Wie addiere ich die Werte? Wenn deine Antwort auf die erste Frage 2 ist, dann füge 2 Punkte zum sicheren Bindungsstil hinzu.

Dein Ergebnis:

Vermeidung: \_\_\_\_\_

Sicher: \_\_\_\_\_

Ängstlich: \_\_\_\_\_

Desorganisiert: \_\_\_\_\_

Bitte beachte, dass dies keineswegs ein standardisierter Bindungstest ist, sondern nur ein Werkzeug, um dir einen Eindruck von deinem Bindungsstil zu vermitteln.

## Warum gibt es eine vermeidende Bindung?

In „Attached“, dem einflussreichsten Buch zur Bindungstheorie, beschreiben Levine und Heller Bindungen als evolutionäre Strategien, die sich entwickelt haben, um unser Überleben zu erhöhen. Der Großteil unserer Vorfahren überlebte in kleinen Gemeinschaften, indem sie zusammenarbeiteten.

Im Falle von Krankheit, Hunger und Naturkatastrophen wurden jedoch andere Überlebensfähigkeiten wichtig. Dazu gehörten Unabhängigkeit, Selbstständigkeit und Distanzierung. Das Vermeiden von Nähe wurde zur Notwendigkeit. In einer gefährlichen und unvorhersehbaren Umgebung wäre es möglicherweise nicht vorteilhaft, Zeit und Energie in die Bindung an eine Person zu investieren, da diese wahrscheinlich nicht sehr lange in der Nähe sein wird.

Als jemand, der in einer chaotischen Familie aufgewachsen ist, in der es nicht möglich war, das Verhalten meiner Betreuer vorherzusagen oder emotionale Sicherheit aufzubauen, war es leicht, mich zu distanzieren. Ich dachte, ich müsste mich um alles selbst kümmern, und dieser Glaube erstreckte sich bis in mein Erwachsenenleben. Die Natur löst nicht immer aus, was „am besten“ ist oder was unser größtes Glück garantiert. Es führt uns oft zu dem, was „gut genug“ ist.



## Was sind die Vorteile der Vermeidung?

- Persönliches Wachstum und Selbstfindung, da Ziele und Hobbys priorisiert werden.
- Unabhängigkeit, Selbstvertrauen und Eigenständigkeit.
- Anpassungsfähigkeit, da es wahrscheinlich einfacher ist, Veränderungen im Leben anzunehmen, weil man nicht von etwas oder jemandem abhängig ist.
- Die Fähigkeit, Grenzen zu setzen und aufrechtzuerhalten, sowie andere dazu zu inspirieren, ebenfalls ihre Grenzen zu setzen.
- Aufgeschlossenheit gegenüber neuen Situationen und neuen Gruppen.
- Emotionale Distanz kann in Notsituationen hilfreich sein.
- Selbstberuhigung und Autonomie.
- Geringer Wartungsaufwand.

Natürlich kann nichts wirklich den liebevollen Beistand eines Freundes, Familienmitglieds oder Partners ersetzen, der in schwierigen Zeiten wirklich für dich da sein kann. Durch diese Übung versuche ich nicht, die Bedeutung von Beziehungen zu minimieren. Stattdessen möchte ich betonen, dass Vermeidung positive Auswirkungen haben kann. Bevor jemand dich beschämt oder sich darüber ärgert, dass du Zeit und Raum für dich selbst nimmst, bedenke, dass die folgenden Fähigkeiten eine entscheidende Rolle dabei gespielt haben, dir zu helfen, deinen Alltag zu bewältigen.



Bitte nehme dir einen Moment Zeit und schreib einige Situationen auf, in denen Vermeidung hilfreich für dich war und warum.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Schreib auf, wann du dir gewünscht hättest, dass du nicht so vermieden wärst. Gibt es Momente, in denen es hilfreich gewesen wäre, ein wenig mehr Vertrauen zu haben und offener zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Was ist der nächste Schritt?

Laut dem Buch „Der Mut, abgelehnt zu werden“ beruht das Glück auf zwei Säulen:

- Selbstständigkeit
- Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft

Du hast bereits Selbstständigkeit erreicht und gemeistert. Du weißt, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst! Die zweite Säule des Glücks ist die Zugehörigkeit. Ich hoffe, dass das folgende Arbeitsbuch dir helfen wird, die Fähigkeiten zu entwickeln, die du benötigst, um eine erfüllende emotionale Verbundenheit mit deinen Lieben zu erreichen.

## Missverständnisse beim Heilen vermeidbarer Bindungen

Viele Menschen glauben, dass die Heilung einer unsicheren Bindung die Heilung der Vergangenheit bedeutet. Das ist eine logische Annahme, da die Vergangenheit unsere Gegenwart prägt. Da ich selbst ein „geheilter Vermeidender“ bin, vertrete ich eine andere Ansicht. Bei der Heilung vermeidender Bindungen geht es mehr darum, die Zukunft zu heilen als die Vergangenheit.

Was ist der Hauptgrund für deine Vermeidung? Du befürchtest, verletzt zu werden.

Selbst wenn du von Liebe und Zuneigung umgeben bist, verhindern deine Interpretation und Befürchtungen bezüglich der Zukunft, dass du Verbindungen annimmst, die möglicherweise bereits vorhanden sind oder sich entwickeln könnten.

## Wie kannst du aufhören, eine Zukunft voller Einsamkeit und Schmerz vorherzusagen?

Auch wenn es einfach klingt, kann die Lösung oft sehr direkt sein. Du beginnst, eine bessere Zukunft vorherzusagen, indem du zwei Strategien anwendest.


Wusstest du, dass laut einer Oxford-Studie von 2006 Vermeidende häufig Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen zu identifizieren? Indem du deine Selbstwahrnehmung verbesserst kannst du von Reaktivität zur "Reaktionsfähigkeit" wechseln.

Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, wann deine Gedanken in der Vergangenheit verstrickt sind. Denke daran, deine Vergangenheit braucht dich nicht, aber deine Zukunft schon! Wenn du wirklich Bewusstsein erlangst, ist die gegenwärtige Verbindung, die du mit jemandem teilst, nicht länger etwas, vor dem du fliehen musst, sondern du kannst die Gegenwart voll und ganz genießen.

In der zweiten Phase musst du anfangen, neue Erinnerungen zu schaffen. Die meisten Menschen haben zu 95 % die gleichen Gedanken wie am Vortag. Wie kannst du ein anderes Leben als gestern erwarten, wenn deine Gedanken gleich bleiben?

Du musst deinem Gehirn beibringen, dass das, was du möchtest, existiert, damit es sich sicher und vertraut fühlt. Indem du positive Erfahrungen förderst, kannst du neue Denkweisen entwickeln und so langsam dein Wohlbefinden in sicheren Beziehungen verbessern. Die gute Nachricht ist, dass du diesen Prozess einfach starten kannst, indem du mehr Zeit mit Freunden verbringst, die du magst und denen du vertraust. Selbst wenn du negative Erinnerungen nicht überschreiben kannst, werden das Schaffen neuer Erinnerungen Wege stärken, die zu Vertrauen und Positivität führen.

# SUCHE NACH GLIMMERS

Mit dem Wort „Glimmer“ werden meist kleine, strahlende Lichtreflexionen in Verbindung gebracht. Im psychologischen Kontext stellen „Glimmer“ jedoch das Gegenteil von Auslösern dar. Glimmer sind innere oder externe Signale, die das Nervensystem beruhigen, weil sie Sicherheit und Hoffnung vermitteln 

Denk an das letzte Mal, als du dich gut und hoffnungsvoll in Gesellschaft von einer oder mehreren Personen gefühlt hast. Schreib ihre Namen auf:



Schreib neben ihrem Namen auf, welche besondere Eigenschaft oder Charakteristik dich in ihrer Nähe wohl und sicher fühlen ließ. Manchmal wissen wir nicht genau, warum uns eine Person Sicherheit vermittelt, aber versuch es trotzdem aufzuschreiben. Es kann ihre Stimmlage, ein sanftes Lächeln, gemeinsame Interessen oder ein bestimmtes Buch sein, das euch beiden gefällt.

# SUCHE NACH GLIMMERS

Überlege, wie du Zeit mit den Personen verbringen könntest, die du beschrieben hast. Schreibe in der folgenden Übung einige zukünftige Ideen auf.

Name

Zukunftsideen

---

---

---

---

---

---

# SUCHE NACH GLIMMERS

Glimmer können auch Orte sein. Lange Zeit war ich ein großer Fan von Wanderungen über Hügel. Nicht unbedingt Berge, es mussten unbedingt Hügel sein. Es war eine so spezielle Anfrage, dass alle um mich herum es ein bisschen lustig fanden. Als ich mich eines Tages meiner Wanderung näherte, fügte sich irgendwie alles zusammen und das Bild des Hügel überlappte irgendwie mit einem Bild vom Haus meiner Großeltern, das auch auf einem Hügel lag. Diese Verbindung erinnerte mich an einen sicheren Ort, da sie immer liebevoll und unterstützend waren.

Schreibe Orte auf, an denen du ein Gefühl der Sicherheit verspürst (auch wenn du nicht ganz verstehst warum).



Überlege, ob du die folgenden Reiseziele in deine zukünftigen Pläne einbeziehen könntest. Es kann so einfach sein wie der Besuch des Cafés, das du wirklich magst. Du musst nicht sofort Pläne machen, sondern einfach nur über zukünftige Möglichkeiten nachdenken und sie aufschreiben.

---

---

---

---

---

---

---

---

## Welche Art von Last trägst du?

Während alle Bindungsstile komplex sind und von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden können, haben parentifizierte Kinder ein höheres Risiko, vermeidend zu werden. Parentifizierung findet statt, wenn ein Kind in seinen frühen Jahren die Rolle des Elternteils oder Betreuers übernimmt. Die zusätzliche Verantwortung ist keineswegs angemessen für ein junges Kind, das für diese Rolle nicht entwicklungsbedingt vorbereitet ist. Diese zusätzliche Belastung kann unter einer oder mehreren Bedingungen auftreten.

### Instrumentelle Parentifizierung

Bei instrumenteller Elternifizierung wird einem Kind die Verantwortung für verschiedene Familienaufgaben übertragen. Dies kann Aufgaben wie Haushaltsarbeiten, Kochen, Putzen und die Betreuung jüngerer Geschwister umfassen. Im Wesentlichen übernimmt das Kind die Verantwortlichkeiten eines Betreuers oder Haushälterin.

Die Kinder könnten sogar dazu verpflichtet sein, wichtige Lebensentscheidungen zu treffen oder an erwachsenen Diskussionen teilzunehmen, anstatt die Möglichkeit zu haben, sich auf ihr eigenes Wachstum, ihre Bildung und ihre Entwicklung zu konzentrieren.

Für Einwandererfamilien könnte dies bedeuten, als Übersetzer zu fungieren, wenn die Betreuer die vorherrschende Sprache nicht fließend beherrschen. Für andere Kinder könnte es bedeuten, Medikamente für einen Elternteil mit Behinderungen bereitzustellen oder sich für einen Betreuer mit Suchtproblemen verantwortlich zu fühlen.

## **Geschwisterparentifizierung**

Geschwisterparentifizierung ist eine Situation, in der ein älteres Geschwisterkind die Elternrolle für seine jüngeren Brüder und Schwestern übernimmt. Dies geschieht oft in Form der Erfüllung von Aufgaben wie Füttern, Baden, Windeln wechseln und emotionale Unterstützung bieten.

In bestimmten Fällen fungieren die Geschwister als Beschützer, sie kümmern sich im Allgemeinen um die jüngeren Geschwister, sorgen für ihre Sicherheit oder beruhigen sie. In anderen Situationen bieten sie Orientierung und helfen den jüngeren Geschwistern, die allgemeinen Herausforderungen der Schule zu meistern.

Leider kann eine solche Situation zu Stressgefühlen, Unmut und einem Mangel an typischen Kindheits- oder Jugenderfahrungen führen.

## **Finanzielle Parentifizierung**

Im Falle finanzieller Parentifizierung könnte von einem Kind verlangt werden, finanzielle Beiträge für die Familie zu leisten. Dies äußert sich darin, dass sie in jungen Jahren arbeiten, um zusätzliches Einkommen zu erzielen, Haushaltsentscheidungen unterstützen oder sogar alle finanziellen Verantwortlichkeiten der Familie übernehmen.

Finanzielle Belastungen können für Kinder eine emotionale und psychische Belastung darstellen, da sie ein Gefühl der Machtlosigkeit erleben können.

## Emotionale Parentifizierung und Partnersubstitution

Bei der emotionalen Parentifizierung wird erwartet, dass das Kind emotionale Unterstützung, Trost und Stabilität für einen oder beide Elternteile bietet. Dies kann bedeuten, einen verzweiferten oder emotional bedürftigen Elternteil zu trösten, als Vertrauter zu fungieren oder eine Quelle emotionaler Sicherheit zu sein.

Bei dieser Art der Parentifizierung kann ein Kind aufgefordert werden, die emotionalen Bedürfnisse eines Elternteils zu erfüllen, dem die angemessene erwachsene Gesellschaft in Form eines Ehepartners oder Partners fehlt. Stattdessen könnte das Kind zur primären Quelle der Gesellschaft werden, und die Grenzen zwischen Eltern und Kindern verschwimmen.

Diese Situation wird am häufigsten mit vermeidenden Bindungsstilen in Verbindung gebracht und kann je nach den Umständen als Verstrickung oder emotionaler Inzest bezeichnet werden.

Obwohl wir unsere Vergangenheit nicht ändern können, ermutige ich dich, die folgende Übung auszuprobieren. Sie wird dir helfen, herauszufinden, welcher Bereich die stärksten Reaktionen in dir hervorruft, was es dir ermöglicht, dich selbst besser zu verstehen und die Kommunikation mit anderen zu verbessern.

# PARENTIFIZIERUNG ÜBUNG

Beginne diese Übung, indem du die Kästchen markierst, bei denen du dich in deiner Kindheit am stärksten betroffen gefühlt hast. Danach nimmst du dir einen Moment Zeit, um zu identifizieren, welche Kategorie den größten Einfluss auf dich hatte. Dies wird die Kategorie mit den meisten angekreuzten Kästchen sein.

## Instrumentelle Parentifizierung

- Hilfe bei der Hausarbeit, wie Kochen und Putzen.
- Das Geld der Familie verwalten und sicherstellen, dass die Rechnungen bezahlt werden.
- Familienveranstaltungen organisieren und besondere Momente ermöglichen.
- Das Gefühl, dass dein Wert davon abhängt, wie gut du die Dinge zu Hause bewältigst.
- Verabreichen oder Verwalten von Medikamenten für Familienmitglieder.
- Schwierige Entscheidungen treffen müssen.
- Als Übersetzer dienen, in denen der Elternteil nicht die Hauptsprache des Wohnsitzlandes spricht.

## **Geschwisterparentifizierung:**

- Dich um deine jüngeren Geschwister kümmern und ihnen bei alltäglichen Aufgaben wie Füttern und Baden helfen zu müssen.
- Deine jüngeren Geschwister im Auge behalten und für ihre Sicherheit sorgen.
- Emotionale Unterstützung, Trost und Führung für deine jüngeren Geschwistern bieten.
- Jüngeren Geschwistern bei den Hausaufgaben helfen und sie beim lernen begleiten.
- Sich für das Wohlergehen und die Betreuung Ihrer jüngeren Geschwister verantwortlich fühlen.
- Groll und das Fehlen einer typischen Kindheit oder Jugend.

## **Finanzielle Parentifizierung**

- Geld verdienen, um zum Unterhalt der Familie beizutragen, häufig durch die Ausübung von Teilzeitjobs.
- Helfen bei der Verwaltung des Geldes der Familie und Sicherstellung, dass Rechnungen pünktlich bezahlt werden.
- Stellen der finanziellen Bedürfnisse der Familie über die eigenen.
- Erledigung von Geldverpflichtungen für Erwachsene wie Rechnungszahlungen.
- Du machst dir Sorgen um die finanzielle Situation der Familie und möchtest helfen.

## Emotionen Parentifizierung / Partnersubstitution

Das Gefühl, dass nur die emotionalen Bedürfnisse deiner Eltern wichtig sind und dass du nicht in der Lage bist, deine eigenen emotionalen Bedürfnisse auszudrücken

Die Last der Gefühle deiner Eltern spüren.

Angst davor haben, deine Eltern zu enttäuschen, sobald du um emotionale Distanz bittest.

Das Gefühl, dass es keine klaren Grenzen gibt, du verhältst dich oft eher wie ein Elternteil als wie ein Kind. Als Erwachsener angesprochen werden und sich oft wie ein Therapeut fühlen.

Den Problemen eines Erwachsenen ausgesetzt zu sein, wie zum Beispiel, dass ein Elternteil dir die Angelegenheiten ihres Partners anvertraut und du das Gefühl hast, dass du dafür verantwortlich gemacht wirst.

Du musstest dich selbst und deine Eltern beruhigen.

### Schlussfolgerungen

Wir alle haben unsere Auslöser. Wenn du es hasst, wenn Kollegen ihr Geschirr nicht abwaschen oder eine Sauerei hinterlassen, liegt das vielleicht daran, dass du als Kind viele dieser Aufgaben bekommen hast? (instrumentelle Parentifizierung)

Wenn du Menschen nicht magst, die zu viel Geld ausgeben und sich nie an ein Budget halten, musstest du vielleicht als Jugendlicher sehr auf deine Finanzen achten? (finanzielle Parentifizierung)

Wenn du es nicht magst, wenn Bekannte sich emotional auf dich einlassen, bist du es vielleicht leid, jedermanns Therapeut zu sein? (emotionale Parentifizierung)

Oder ... vielleicht magst du einfach keine respektlosen Leute. Auch das ist eine Möglichkeit. Auf jeden Fall hilft es dir, dich selbst besser zu verstehen, wenn du weißt, welche Auslöser du hast. Es hilft dir auch, deine Bedürfnisse besser zu kommunizieren.

# VERSTRICKUNG

Emotionaler Inzest und Verstrickung sind Begriffe, die zur Beschreibung dysfunktionaler Eltern-Kind-Beziehungen verwendet werden.

Emotionaler Inzest bezeichnet eine Dynamik, in der ein Elternteil sich an sein Kind wendet, um emotionale Unterstützung und Bestätigung zu erhalten, und das Kind eher wie einen Partner als wie ein Kind behandelt. Der Elternteil kann dem Kind Themen aus dem Erwachsenenleben anvertrauen, unangemessene emotionale Belastungen mit ihm teilen oder Trost in einer Weise suchen, die die Grenzen einer typischen Eltern-Kind-Beziehung überschreiten. Dies führt zu einer Situation, in der das Kind gezwungen ist, die Rolle des emotionalen Partners zu übernehmen und dabei seine eigenen Bedürfnisse und Grenzen aufzugeben.

Verstrickung hingegen ist eine Familiendynamik, die durch unklare emotionale Grenzen und ein übermäßiges Engagement zwischen den Familienmitgliedern gekennzeichnet ist. In einer verstrickten Beziehung sind die individuellen Identitäten miteinander verwoben, was es für den Einzelnen schwierig macht, ein von der Familieneinheit unabhängiges Selbstbewusstsein zu entwickeln. Es gibt einen Mangel an Privatsphäre, Autonomie und persönlichen Grenzen, und die Familienmitglieder sind zu sehr in die Gedanken, Gefühle und Entscheidungen der anderen involviert.

In beiden Fällen gibt das Kind sein eigenes Selbstwertgefühl auf, um der Bezugsperson zu gefallen und geliebt zu werden. Das Kind fühlt sich dadurch emotional verlassen. Im Erwachsenenalter fühlen sich Vermeidende meist wohl, wenn sie allein sind, da dies ihre positivste Kindheitserfahrung war: eine Situation ohne versteckte Absichten und ohne emotionale Manipulation, vor der sie sich schützen müssen.

Die Verstrickung in Beziehungen kann ein komplexes und subtiles Problem sein, das nicht immer leicht zu erkennen ist. Dieser Test soll dir helfen, über deine Beziehungen nachzudenken und herauszufinden, ob du möglicherweise verstrickt bist.

Anleitung: Wähle für jede Frage die Antwort aus, die am besten deine Gefühle oder Erfahrungen in deiner aktuellen oder früheren Beziehung beschreibt.

Hast du dich schon einmal unter Druck gesetzt gefühlt, deine wahren Gefühle, Gedanken oder Wünsche zu verbergen, um jemanden, der dir nahesteht, nicht zu verärgern oder zu enttäuschen?

- a) Ja, ich verstecke oft mein wahres Ich.
- b) Gelegentlich, aber es hängt von der Situation ab.
- c) Nein, ich kann mein wahres Ich zum Ausdruck bringen.

Hast du dich jemals schuldig gefühlt, wenn du Entscheidungen getroffen hast, die den Wünschen oder Erwartungen einer dir nahestehenden Person widersprochen haben?

- a) Ja, oft
- b) Gelegentlich
- c) Selten oder nie

Fällt es dir schwer, in deinen Beziehungen persönliche Grenzen zu setzen und aufrechtzuerhalten, und lässt du oft zu, dass andere in deinen persönlichen Raum, deine Gefühle oder deine Zeit eindringen?

- a) Ja, das ist ein wiederkehrendes Problem.
- b) Manchmal, aber ich arbeite daran.
- c) Nein, ich kann gesunde Grenzen setzen.

Fühlst du dich oft für die Gefühle, das Wohlbefinden oder das Glück einer anderen Person verantwortlich?

- a) Häufig
- b) Gelegentlich
- c) Selten

Fällt es dir schwer, deine eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Ziele von denen deiner nahen Bezugspersonen, z.B. deiner Familie oder deines Partners, zu unterscheiden?

- a) Ja, damit habe ich Probleme.
- b) Manchmal.
- c) Nein, ich kann meine Bedürfnisse von ihnen unterscheiden.

Stellst du oft die Bedürfnisse und Wünsche deiner nahestehenden Menschen über deine eigenen, auch wenn du dafür dein eigenes Glück oder Wohlbefinden opfern musst?

- a) Ja, das mache ich häufig.
- b) Manchmal, aber nicht immer.
- c) Nein, ich priorisiere auch meine eigenen Bedürfnisse.

Hast du dich in deinem Leben jemals von jemandem gefangen oder übermäßig abhängig gefühlt, so dass du das Gefühl hattest, nicht unabhängig leben zu können?

- a) Ja, das habe ich erlebt.
- b) Gelegentlich, aber es ist kein ständiges Gefühl.
- c) Nein, ich kann unabhängig funktionieren.

Fällt es dir schwer, unabhängig von deinen Beziehungen oder den Menschen in deiner Nähe ein klares Gefühl für deine eigene Identität zu entwickeln?

- a) Ja, es fällt mir schwer, meine Identität zu definieren.
- b) Manchmal bin ich mir nicht sicher.
- c) Nein, ich habe ein starkes Gefühl für meine eigene Identität.

Hat dich ein Elternteil oder ein Betreuer zur seiner Hauptquelle emotionaler Unterstützung gemacht und deine emotionalen Bedürfnisse oft ignoriert oder vernachlässigt?

- a) Ja, das war ein häufiges Muster.
- b) Gelegentlich, es kam manchmal vor.
- c) Nein, sie kümmerten sich im Allgemeinen um meine emotionalen Bedürfnisse.

Warst du unangemessenen Gesprächen oder Informationen eines Elternteils oder einer Bezugsperson ausgesetzt, die dir Unbehagen bereiteten oder deine Grenzen verletzt haben, wie z. B. Diskussionen über deren Liebesbeziehungen, sexuelle Erfahrungen oder persönliche Probleme?

- a) Ja, solche Gespräche habe ich oft erlebt.
- b) Gelegentlich kam es von Zeit zu Zeit vor.
- c) Nein, das kam nicht häufig vor.

### Wertung:

- Gib dir für jede „a“-Antwort 3 Punkte.
- Gib dir für jede „b“-Antwort 2 Punkte.
- Gib dir für jede „c“-Antwort 1 Punkt.

### Deutung:

- **24–16 Punkte:** Es kann sein, dass du unter einer starken Verstrickung in deinen Beziehungen leidest und professionelle Hilfe oder Beratung in Anspruch nehmen solltest, um diese Probleme anzugehen.
- **15–8 Punkte:** Es kann sein, dass du gelegentlich dazu neigst, dich zu verstricken, aber es ist vielleicht kein allgegenwärtiges Problem. Dennoch ist es wichtig, sich dieser Tendenzen bewusst zu sein und daran zu arbeiten, gesunde Grenzen zu setzen.
- **1–8 Punkte:** Deine Antworten lassen darauf schließen, dass du ein relativ gesundes Maß an Autonomie und Grenzen in deinen Beziehungen hast. Es ist jedoch immer wertvoll, gesunde Grenzen weiter zu verbessern und aufrechtzuerhalten, um dein Wohlbefinden zu gewährleisten.

## Was fühlst du wirklich?

In deinem Leben als Vermeider hast du wahrscheinlich schon oft gehört, dass du einfach offener sein sollst. Wie kannst du das erreichen, wenn du dir nicht einmal deiner eigenen Gefühle sicher bist?

Wie das Sprichwort sagt: „Männer besteigen lieber Berge, als über Gefühle zu reden“. Für alle, die kritisiert oder verurteilt wurden, weil sie sich nicht genügend geöffnet haben, gibt es einen wichtigen Punkt. Wenn man emotional aufgewühlt ist, kann ein Spaziergang helfen, den Kopf frei zu bekommen. Die bilaterale Stimulation des Gehirns ist ein Bestandteil von EMDR, einer erfolgreichen Methode, die dabei hilft, emotionalen Stress in deinem Leben schneller zu verarbeiten.

Daraus folgt, dass die Strategien, die du derzeit anwendest - Aktivitäten wie Sport, Arbeit oder andere Hobbys - nicht völlig falsch sind. Sie können dir helfen, deine unbewussten Gefühle und Ereignisse zu verarbeiten.

Was du kurzfristig tust, hat seine Vorteile. Auf lange Sicht ist es jedoch möglicherweise nicht der effektivste Weg, mit emotionalem Stress umzugehen, da diese Gefühle immer wieder auftreten können.

Warum also solltest du deinen Fokus auf Emotionen verlagern, wenn die kurzfristige Strategie zu funktionieren scheint? Um es klarzustellen: Es geht nicht darum, etwas für andere zu tun, sondern um einen Prozess der Selbstintegration und des Selbstverständnisses, da man die meiste Zeit seines Lebens damit verbringt, unter dem Radar zu fliegen. Das ist an sich schon schade.

Als Vermeider unterdrücken wir oft unsere Bedürfnisse, besonders wenn wir in emotional kalten oder vernachlässigenden Familien aufgewachsen sind. Außerdem haben wir gelernt, unsere Emotionen zu unterdrücken, die oft gute Indikatoren und Erinnerungen an genau diese Bedürfnisse sind.

Während es im vorigen Kapitel darum ging, sich eine bessere Zukunft mit anderen vorzustellen, geht es in diesem Kapitel darum, sich eine bessere Zukunft mit sich selbst vorzustellen.

Zuerst lernst du, deine Emotionen zu erkennen. Dann erwirbst du die notwendigen Fähigkeiten, um mit diesen Emotionen umzugehen. Sobald du die Techniken beherrschst, wird alles einfacher. Plötzlich sind Emotionen keine Last mehr.

Wenn man lernt, seine Gefühle zu kontrollieren, kann man besser mit ihnen umgehen. Für uns Vermeider, besonders wenn wir in emotional vernachlässigten Familien aufgewachsen sind, ist das nicht so üblich. Ich kann mir vorstellen, dass du (genau wie ich) es oft schwierig findest, deine eigenen Emotionen zu erkennen. Natürlich kannst du dich dafür entscheiden, sie zu ignorieren, dich aus der Situation zu entfernen oder dich anderswo abzulenken. Aber wenn du das tust, bist du den Launen der Umstände ausgeliefert und wirst von Gefühlen mitgerissen, deren du dir nicht bewusst bist. Es sei denn ... man betrachtet Emotionen als das, was sie wirklich sind: ein natürlicher Rückkopplungsmechanismus.

---

## Der brennende Ofen

---

Wenn du versehentlich deine Hand auf einen brennenden Herd legen, ist die erste Reaktion, die Hand so schnell wie möglich wegzuziehen. Vielleicht schreist du sogar kurz auf oder springst auf und ab. Das sind ganz normale Reaktionen. Derselbe instinktive Reaktionsmechanismus kann psychologisch auftreten, wenn du emotional gestresst bist, z. B. wenn du ein sensibles Thema „anfasst“.

Im physischen Szenario ist das erste, was passiert, ein schneller Nervenimpuls, der von der Hand zum Gehirn läuft. Dieser Impuls übermittelt eine klare und dringende Botschaft: „Das ist heiß und es tut weh. Nimm sofort deine Hand weg!“

Gleichzeitig reagiert dein Körper physisch auf diese Botschaft. Deine Muskeln spannen sich an und du ziehst deine Hand schnell von der heißen Herdplatte weg. Diese spürbare Reaktion ist eine automatische, unmittelbare und oft unwillkürliche Reaktion zum Schutz des eigenen Wohlbefindens.

In diesem Szenario könntest du auch schreien oder weinen. Das ist ein Signal für andere Menschen in deiner Nähe, dass etwas nicht stimmt und du Hilfe brauchst. So kannst du deine Not mitteilen und um Hilfe bitten.

Die Kernidee der Theorie des brennenden Ofens ist, dass Emotionen auf ähnliche Weise funktionieren. Wenn du Situationen, Gespräche oder Erfahrungen erlebst, die dich emotional belasten, dienen deine Emotionen als Rückkopplungsmechanismus.

**Emotionales Signal:** Wie der Nervenimpuls im obigen physikalischen Beispiel senden deine Emotionen Signale an dein Gehirn. Sie übermitteln wichtige Informationen über dein Erleben, z. B. deine Gefühle von Traurigkeit, Wut, Angst oder Unbehagen.

**Verhaltensreaktion:** Diese emotionalen Signale lösen Verhaltensreaktionen aus. Wenn du z.B. in einem Gespräch emotionale Schmerzen empfindest, könntest du instinktiv versuchen, dich aus dieser Situation zu befreien. Dies ist eine Möglichkeit, sich vor weiterem emotionalen Schaden zu schützen.

**Kommunikation:** Ähnlich wie der Schrei bei körperlichem Schmerz kann dein emotionaler Ausdruck (z.B. Tränen, Frustration oder Rückzug) anderen mitteilen, dass etwas nicht in Ordnung ist und dass du möglicherweise Unterstützung oder Mitgefühl benötigst.

Diese Theorie ist eine Metapher dafür, wie unsere Emotionen uns schützen. Sie machen unser Gehirn auf mögliche Bedrohungen oder Vorteile der materiellen Welt aufmerksam.

# WARUM VERWIRREN UNS EMOTIONEN?

Was würde in einer Situation mit einem „brennenden Ofen“ passieren, wenn eine Bezugsperson einem Kind sagen würde, es solle aufhören zu weinen, anstatt ihm zu helfen, die Hand von der Schmerzquelle wegzuziehen? Das wäre sicherlich grausam und verletzend.

Leider sind sich überforderte Eltern oft nicht der Ursache der Not ihrer Kinder bewusst - vielleicht aufgrund ihres eigenen Stresses - und konditionieren ihre Kinder dazu, ihre instinktiven Gefühle nicht mehr auszudrücken, anstatt eine angemessene Lösung zu finden.

Im Laufe der Zeit kann ein Mangel an Validierung dazu führen, dass ein Kind glaubt, sich nicht in einem sicheren Raum zu befinden, in dem es seine Gefühle ausdrücken kann, oder dass das Ausdrücken dieser Gefühle bei anderen Unbehagen hervorruft.

Wenn man sein Leben lang Emotionen als unkontrollierbare Reaktionen und nicht als Informationen gesehen hat, kann es schwierig sein, sie zu beobachten.

Lasst uns, wie in den ersten Kapiteln erwähnt, eine andere Zukunft voraussehen. Auch wenn deine Bezugsperson nicht mehr in deinem täglichen Leben präsent ist, kann dein verinnerlichter Glaube, dass Emotionen keine Rolle spielen, immer noch sehr stark sein.

# WIE MAN EMOTIONEN SICHER ERLEBT

Ist dir schon einmal aufgefallen, dass einige der glücklichsten Menschen eine starke Verbindung zu ihrem Körper haben und in ihm sehr präsent sind? Wenn du im Einklang mit deinem Körper bist, verlieren Vergangenheit und Zukunft ihren Einfluss auf deine Gedanken, und dein Bewusstsein ist fest im gegenwärtigen Moment verankert. Versucht man dagegen, seinen Gefühlen zu entfliehen, kann man in eine Art Schwebезustand geraten, in dem man zwischen Zukunft und Vergangenheit schwebt.

Während die meisten Experten vorschlagen würden, dass du einfach deine aktuellen Emotionen wahrnehmen und fühlen sollst, steckt mehr dahinter. Aber das ist noch nicht alles. Wenn du dies tust, öffnest und untersuchst du im Wesentlichen die emotionale Wunde in deinem Inneren. Genauso wichtig ist es jedoch, zu lernen, wie man diese Wunde „schließt“.

Der Grund, warum Menschen wie ich und viele andere Vermeider ihre eigenen Gefühle ablehnen, liegt darin, dass sie einfach zu schmerzhaft, distanziert und ungewohnt sind. Tatsächlich kann das „Öffnen der Wunde“ dazu führen, dass wir uns noch verletzlicher fühlen.

Mit der folgenden Übung kannst du deine Emotionen sicher erforschen und gleichzeitig Schritte unternehmen, um die „Wunde zu schließen“.

Die Technik ist bekannt als R.A.I.N., eine von Tara Brach populär gemachte Methode, um mit schwierigen Emotionen und herausfordernden Situationen effektiv umzugehen. Ich empfehle dir, dir ihre Online-Meditation anzuhören, um bessere Ergebnisse zu erzielen.

# R.A.I.N.

**Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du dich wohl fühlst.  
Führe zuerst einen mentalen Scan durch und spüre, ob etwas auf  
deinen Körper drückt**

◆ Bittet ein Teil von dir um Heilung und Aufmerksamkeit?

---

---

---

◆ Gibt es etwas, das dir schwerfällt?

---

---

---

◆ Hast du das Gefühl, dass du dich heute selbst verurteilt hast?

---

---

---

◆ Erwartest du, dass etwas Negatives passieren wird?

---

---

---

Habe den Mut, jedes dieser Gefühle, die du identifiziert hast, näher an dich heranzulassen, um es ganz zu spüren. Du musst nichts weiter tun, als zu verstehen, dass es in dir ein Gefühl gibt, das angesprochen und gepflegt werden muss.

**R von RAIN = Realisieren. Mache dir bewusst, wie du dich fühlst und benenne es.**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



**A von RAIN = Allow (Erlauben).**

Lass es einfach sein. Du brauchst nichts zu tun, du brauchst nichts zu reparieren.

Es ist in Ordnung, lass es sein. Es erfordert Reife und Mut, mit diesem Gefühl einfach stehen zu bleiben und es sein zu lassen.

R A I N



**I von RAIN = Investigate (Untersuchen).**

Was will dir dieses Gefühl sagen?

Du könntest spüren, was du glaubst, was schief gehen wird, was mit dir nicht stimmt... und dich dann darauf konzentrieren, wo sich dieses Gefühl in deinem Körper befindet.

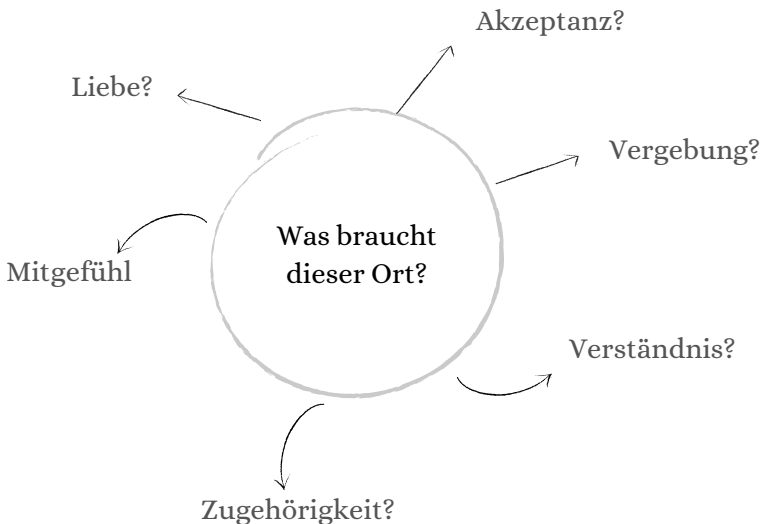
Es erfordert Mut, eine direkte Verbindung zu diesem Aspekt von sich selbst herzustellen, denn es ist ein verletzlicher Punkt, den du in diesem Moment bewusst ansprichst.

Wo in deinem Körper spürst du dieses Gefühl?

# R A I N



Vielleicht spürst du den verletzlichsten Teil dieser Erfahrung und weißt, wo diese Verletzlichkeit am stärksten ist. Dann frage dich: „Was braucht dieser Ort?“ „Welche Art von Pflege braucht er am meisten?“



Konzentriere deine Aufmerksamkeit und verbinde dich mit dem Zeugen in dir, dem mitfühlendsten Aspekt deines Wesens. Überlege, wie du diesem Ort der Verwundbarkeit jetzt Freundlichkeit zeigen könntest. Lass deine Berührung authentisch sanft sein, vermittele Fürsorge und sende eine Botschaft an diesen inneren Raum. Vergewissere dich, dass du volles Vertrauen in deine eigene innewohnende Güte haben kannst und in dein Gefühl, Liebe zu verdienen. Dass es wirklich in Ordnung ist.

# R A I N

## **N von REGEN = Nurturing (Nährend).**

Kannst du Fürsorge hereinlassen? Manchmal ist es die größte Herausforderung, Liebe, Licht und Wärme hereinzulassen. Diese Botschaft kann von deiner Großmutter, einem Freund, einem Lehrer, einem Therapeuten oder jemandem, dem du vertraust, kommen.

Nimm dir einen Moment Zeit, um den - subtilen oder offensichtlichen - Übergang von deinem ängstlichen Selbst zu einem Zustand des Mitgefühls wahrzunehmen.

Nimm dir einen Moment Zeit, um den - subtilen oder offensichtlichen - Übergang von deinem ängstlichen Selbst zu einem Zustand des Mitgefühls wahrzunehmen.

Erkenne, dass dieses Gefühl von Offenheit und liebevoller Präsenz ein wahreres Spiegelbild deines Wesens ist als jede Selbstdarstellung. Lass diese Erkenntnis dein Vertrauen in die grundlegende Güte stärken.

Der letzte Teil ist der wichtigste, da er dir die Pflege gibt, die du brauchst, und die Wunde schließt.

Fühl dich frei, zu dieser Übung zurückzukehren, wenn du mit einem herausfordernden Gefühl konfrontiert wirst, das du erforschen und kultivieren möchtest. Wenn du diese Übung durchführst, wirst du in der Lage sein, zu erkennen, zu verstehen, zu bestätigen und dir das zu geben, was du brauchst.

## Warum solltest du es versuchen?

### Der Phra Phuttha Maha Suwana Patimakon

Der Phra Phuttha Maha Suwana Patimakon, auch bekannt als der Goldene Buddha, ist eine vollständig aus Gold gefertigte Statue. Was ihn besonders interessant macht, ist nicht nur seine Schönheit, sondern auch die faszinierende Geschichte seiner Entdeckung.

Während einer Zeit des Konflikts und Krieges in Thailand wurde die Statue vorsichtshalber unter einer Schicht Stuck verborgen, um das Denkmal vor dem Eindringen burmesischer Truppen und möglichem Diebstahl zu schützen. So blieb die Statue jahrhundertlang verborgen.

Als der Goldene Buddha Mitte des 20. Jahrhunderts in einen neuen Tempel gebracht wurde, zeigten sich Risse, die darauf hindeuteten, dass sich darunter etwas verbarg. Während dieses Vorgangs machte man die erstaunliche Entdeckung, dass das, was man für eine einfache Gipsstatue gehalten hatte, sich in Wirklichkeit in einen unbezahlbaren goldenen Buddha verwandelt hatte.

Wie in der Geschichte der Büchse der Pandora, deren Öffnung viele Probleme mit sich brachte, gab es am Ende der Büchse immer Hoffnung.



# EINCHECKEN

Die folgende Übung gibt dir die Möglichkeit, deine Gefühle zu erforschen und zu erkennen. Du musst dich nicht auf sie einlassen, fang einfach an, sie zu erkennen. Du wirst einige Einblicke in deine innere Welt gewinnen.

**Beginne mit regelmäßigen Selbst-Check-ins, indem du diese Schritte befolgst.**

- 1** Richte auf deinem Handy einige Alarme ein, die dich daran erinnern, innezuhalten und auf deine Gefühle zu hören.
- 2** Wenn der Alarm ertönt, atme ein paar Mal tief durch.
- 3** Identifiziere und beschreibe die Gefühle, die du fühlst, ohne zu versuchen, sie zu verändern oder zu unterdrücken.

## **Reflektierende Fragen:**

- 1** Wie haben sich die regelmäßigen emotionalen Check-ins auf dein Bewusstsein für deine Emotionen ausgewirkt?  
\_\_\_\_\_
- 2** Konntest du in deinen emotionalen Erlebnissen im Tagesverlauf bestimmte Muster erkennen?  
\_\_\_\_\_
- 3** Wie kannst du diese Praxis nutzen, um deine Emotionen in verschiedenen Situationen besser zu verstehen und zu regulieren?

# EMOTIONALE UNTERDRÜCKUNG

Vermeider versuchen in der Regel, ihre Gefühle zu unterdrücken. Deshalb ziehst du dich vielleicht aus einer Beziehung zurück, die zu emotional wird. Lass uns nun einen Blick auf dein eigenes emotionales Werkzeug werfen.

## Lese die folgende Liste von Emotionen durch

Freude	Amüsement
Traurigkeit	Langeweile
Wut	Einsamkeit
Furcht	Stolz
Überraschung	Verwirrung
Ekel	Scheu
Aufregung	Reizung
Zufriedenheit	Nostalgie
Angst	Neid
Schuld	Frustration
Eifersucht	Vorwegnahme
Hoffnung	Reue
Scham	

# EMOTIONALE UNTERDRÜCKUNG

## Übungen

- ◆ Wähle 5 Gefühle aus, die du am leichtesten erlebst und bei denen du wirklich verweilen kannst.

---

---

---

- ◆ Sammle die 5 schwierigsten Emotionen.

---

---

---

- ◆ In welchem Sinne sind sie schwierig? Was macht sie anspruchsvoll?

---

---

---

---

Als jemand, der seine Gefühle sehr lange unterdrückt hat, kann ich verstehen, dass die folgenden Kapitel ein gewisses Unbehagen hervorrufen können.

Man möchte sich lieber auf die Ergebnisse und Maßnahmen konzentrieren und die Angst und Scham, die immer noch unter der Haube sind, ausblenden. Zum Beispiel der Wunsch, bereits in einer sicheren Beziehung zu sein, umgeben von einem liebevollen Partner und tollen Freunden... aber jetzt fragst du dich: Fühlst du in dieser Version von dir viel Scham und Angst oder bietest sie Raum und Akzeptanz für diese Emotionen in dir?

Wenn du schwierige Emotionen unterdrückst, entfernst du dich paradoxerweise immer weiter von der Person, die du sein möchtest. Erinnerung dich daran, dass Emotionen ein Feedback-Mechanismus sind und du sie jederzeit mit der R.A.I.N.-Methode erforschen kannst. Du musst sie nicht mehr unterdrücken.

# EMOTIONALER WORTSCHATZ

Beginnen wir mit einem herausfordernden emotionalen Zustand: Depression.

Spürst du im Moment eine Belastung oder ein Unbehagen in deinem Körper? Wenn nicht, kannst du dich an eine Situation erinnern, in der du dich so gefühlt hast? Wo hast du dieses Unbehagen in deinem Körper gespürt?

- Stell dir vor, du stehst außerhalb eines Raumes. Nimm all die
- 1** Qualen und schiebe sie nach innen. Was siehst du? Ist es eine Person, ein lebloser Gegenstand oder ein schwebendes Gefühl?

- Was ist die Aufgabe dieser Person/dieses Gegenstandes?
- 2** Versucht es, dich zu beschützen? Versucht es, dir Energie zu geben? Versucht es, etwas kaputt zu machen?

- 3** Gab es eine Zeit in deinem Leben, in der diese Aktion absolut notwendig war?

- Bitte dieses Wesen nun, einen Schritt aus dem Raum zu machen. Was befindet sich dahinter? Ist es dein verwundbarstes Selbst? Was braucht es jetzt? Was kannst du dir jetzt geben? Was würde deine Seele jetzt nähren?
- 4**

Es folgt eine Liste von Gefühlen. Wenn du sie fühlst, kehre zu diesem Kapitel zurück und untersuche sie weiter.

- **Depression:** Wovor schützt es dich?

---

---

- **Traurigkeit:** Was muss losgelassen werden? Wovon musst du dich trennen, um Platz für Neues zu schaffen?

---

---

- **Wut:** Welche Grenzen wurden überschritten? Was muss geschützt und wiederhergestellt werden?

---

---

- **Neid:** Welche Ressourcen strebe und wünsche ich mir selbst und anderen?

---

---

- **Angst:** Wohin muss ich meine Instinkte und meine Energie umlenken?

---

---

- **Angst:** Warum erlebe ich diesen Energieschub und was ist sein Zweck?

---

---

- **Schuld:** Welche Werte wurden missachtet? Was muss wieder gut gemacht werden?

---

---

Bedenke, dass es weitere Hinweise auf Emotionen geben kann:

- Wenn du denkst, dass du nicht gut genug bist, kann das ein Zeichen von unterdrückter Scham sein.
- Wenn du das Gefühl hast, nicht sicher zu sein, kann es sein, dass du deine Angst unterdrückt hast.
- Das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, kann ein Zeichen für unterdrückte Traurigkeit und Kummer sein.

---

## **Warum solltest du den Ort von Emotionen in deinem Körper identifizieren?**

---

Ich muss zugeben, dass ich Meditationsübungen nicht mochte, unter anderem, weil ich genau feststellen musste, wo in meinem Körper die Emotionen waren, die ich fühlte. Das war mir zu sehr „New Age“. Außerdem zögerte ein Teil von mir, die Erfahrung vollständig zu akzeptieren. Aber dann stieß ich auf eine Metapher, die meine Sichtweise völlig veränderte.

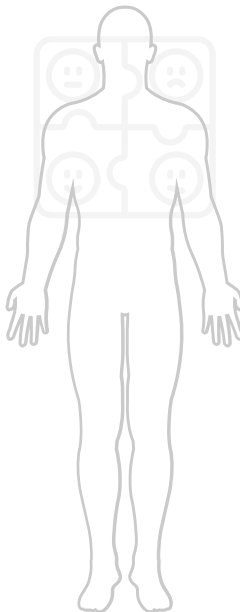
Sie lässt sich folgendermaßen erklären: Stell dir vor, es gibt eine bestimmte Zutat, die du nicht zu dir nehmen solltest, zum Beispiel Laktose. Wenn man eine Milchtüte sieht, ist es natürlich leicht, sie zu erkennen und zu vermeiden. Laktose kann aber auch in verschiedenen Speisen wie Kuchen, Lasagne und Aufläufen versteckt sein. Außerdem gibt es heute viele Milchpackungen, die gleich aussehen, aber Mandel- oder Reismilch enthalten.

Im Allgemeinen ist es einfach, Emotionen in ihrer reinsten Form zu erkennen. Wut zum Beispiel ist einfach nur Wut. Aber was passiert, wenn du eine Mischung aus Emotionen erlebst?

Ähnlich wie bei einem Rezept, bei dem man nicht alle Zutaten genau bestimmen kann, treten Emotionen oft in verschiedenen Größen und Geschmacksrichtungen auf. Zu verstehen, wo sich diese Emotionen in unserem Körper manifestieren, kann uns helfen, sie zu identifizieren.

Darüber hinaus können einige emotionale „Aromen“ so intensiv sein, dass sie andere oft in den Schatten stellen. Wenn du dich das nächste Mal ärgerst, halte einen Moment inne und überlege: Was steckt hinter diesem Gefühl? Könnte es Traurigkeit sein, ein Gefühl der Respektlosigkeit, Verärgerung oder vielleicht ein tiefes Gefühl der Verletzung? Wut entsteht oft, wenn jemand oder etwas deine inneren Grenzen überschreitet. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Wut nur die Oberfläche mit vielen Schichten darunter ist.

Indem du verstehst, wo sich die Emotionen in deinem Körper manifestieren, kannst du sie besser identifizieren und sowohl dir selbst als auch anderen gegenüber zum Ausdruck bringen.



## Stehst du wirklich selbst an erster Stelle?

Vermeider haben den Ruf, sehr unabhängig und eigenständig zu sein. Es scheint, als würden sie tun, was sie wollen, und sich selbst immer an die erste Stelle setzen. Aber ist das wirklich so?

Wenn du dein Leben lang Mauern errichtet hast, wirst du vielleicht feststellen, dass du nicht unbedingt die Energie und die Zeit hast, das zu verfolgen, was dich wirklich erfüllt. Deshalb kann es sein, dass du Groll empfindest, selbst wenn du jemanden findest, mit dem du deine Zurückhaltung aufgeben und endlich deine Ziele verfolgen kannst.

Diese neue Präsenz in deinem Leben bringt neue Bedürfnisse und Wünsche mit sich. Auch wenn dein Partner dich sehr unterstützt und ermutigt, gibt es einen Teil in dir, der das Gefühl hat, dass du nicht würdig oder liebenswert bist und deshalb deine Bedürfnisse in Beziehungen nicht durchsetzen kannst.

◆ Welche „emotionalen Mauern“ haltest du aufrecht?





Was verbraucht in deinem Leben viel Energie?

---

---

---

---

## Die eigenen Wünsche wahrnehmen

Das erinnert mich an eine Geschichte in einem Buch von Stevens Covey. Bei der Geburtstagsfeier seines Sohnes erzählte er, wie dieser anfangs alle seine Geburtstagsgeschenke hortete und den anderen Kindern nicht erlaubte, damit zu spielen. Erst nachdem er lange genug damit gespielt hatte, war er bereit, sie mit anderen zu teilen.

Die Idee hinter dieser Anekdote ist, dass Kinder lernen können, etwas mit anderen zu teilen, wenn sie die Gelegenheit haben, etwas als ihr Eigentum zu erfahren. Dies ist ein wichtiger Schritt in ihrer sozialen und emotionalen Entwicklung.

Für Vermeidende ist es ein wichtiger Schritt, sich selbst Energie zu geben. Dies ermöglicht es ihnen, irgendwann Freude daran zu finden, ihr Leben mit anderen zu teilen. Das Aufrechterhalten emotionaler Mauern hindert dich nur daran, deine Energie wirklich für dich selbst einzusetzen.

Die Energie, die du aufwendest, um vor dir selbst wegzulaufen, ist dieselbe Energie, die du aufwenden kannst, um dein ideales Leben zu verfolgen. Es ist ein und dasselbe.

Wenn dein innerer Kritiker auftaucht, erinnere dich daran, dass seine Aufgabe nicht darin besteht, dich zu unterstützen, sondern die Geschichte, die du dir selbst erzählst, am Leben zu erhalten. Wenn die Fassade, die du aufrechterhalten willst, lautet: „Ich bin nicht liebenswert“, wird dich dein innerer Kritiker nur daran erinnern.

◆ Was möchtest du unbedingt tun, erlaubst dir aber nicht, es zu erleben?

---

---

---

◆ Lass deiner Fantasie freien Lauf und schreib Ideen auf, die etwas „unkonventionell“ sind. Vielleicht etwas, das du dich normalerweise nicht trauen würdest, aber unbedingt ausprobieren möchtest.

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn du dir die Erlaubnis gibst?

---

---

---

In dem 2011 erschienenen Buch „The Top Five Regrets of the Dying“ hat die Autorin, eine Krankenschwester, die ihre Patienten befragt hat, festgestellt, dass die meisten von ihnen fünf ähnliche Bedauern hegen.

- 1) “Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, ein Leben zu führen, das mir entspricht, und nicht das Leben, das andere von mir erwarteten.”
- 2) “Ich wünschte, ich hätte nicht so hart gearbeitet.”
- 3) “Ich wünschte, ich hätte den Mut gehabt, meine Gefühle auszudrücken.”
- 4) “Ich wünschte, ich hätte den Kontakt zu meinen Freunden gehalten.”
- 5) “Ich wünschte, ich hätte mich glücklicher gemacht.”

◆ Ich frage dich also noch einmal: Was würdest du tun, wenn du dir erlauben würdest, glücklich zu sein?

---

---

---

# INTIMITÄT SABOTIEREN

## Siehst du dich in den folgenden Situationen?

- Bis spät arbeiten und manchmal wichtige Ereignisse im Leben deines Partners verpassen.
- Übermäßige Kritik oder Vorurteile gegenüber den Fehlern deines Partners.
- Mit Humor von wichtigen Themen ablenken.
- Teile deines Lebens geheim halten.
- Bestehen auf getrennte Urlaube.
- Vermeidung von Verpflichtungen, die zu weit in der Zukunft liegen.
- Über einen längeren Zeitraum mit mehr Menschen gleichzeitig ausgehen.
- Vermeidung von Treffen mit den Eltern des Partners.

Vielleicht versuchst du unbewusst, deine aktuelle oder potenzielle Beziehung zu sabotieren. All dies sind Möglichkeiten, um eine gewisse Distanz zwischen dir und der Gefahr zu schaffen, denn die Bedrohung durch Intimität kann ziemlich beängstigend sein. Dein Unterbewusstsein wird immer versuchen, dich in Sicherheit zu bringen. Ich glaube nicht, dass du dir Vorwürfe machen oder dich schämen solltest, wenn du versuchst, dich zu schützen.

**Versuche mit der folgenden Übung lediglich, deine instinktiven Gedanken herauszufordern – mehr nicht.**

Wie schaffst du Distanz?

*Vermeidung von Begegnungen mit den Eltern.*

Warum?

*Ich habe Angst, dass sie mich verurteilen und denken, ich sei nicht gut genug.*

Was steckt hinter der Emotion?

*Furcht.*

Wie groß ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie dich nicht mögen?

*Ich weiß nicht.*

Was würde passieren, wenn ich meinem Partner diesen Gedanken mitteile?

*Ich weiß es nicht, ich habe es noch nie zuvor versucht. Sie könnten Verständnis haben.*

Was würde passieren, wenn ich anfangen würde, eine bessere Zukunft vorherzusagen?

*Ich habe es noch nie probiert, also ist es einen Versuch wert.*

## Tag 1

◆ Wie schaffst du Distanz?

---

---

---

◆ Warum?

---

---

---

◆ Was steckt hinter dieser Emotion?

---

---

---

◆ Wie wahrscheinlich ist es, dass sich meine Angst manifestiert?

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn ich meinem Partner diesen Gedanken mitteile?

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn ich anfangen würde, eine bessere Zukunft vorherzusagen?

---

---

---

## Tag 2

◆ Wie schaffst du Distanz?

---

---

---

◆ Warum?

---

---

---

◆ Was steckt hinter dieser Emotion?

---

---

---

◆ Wie wahrscheinlich ist es, dass sich meine Angst manifestiert?

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn ich meinem Partner diesen Gedanken mitteile?

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn ich anfangen würde, eine bessere Zukunft vorherzusagen?

---

---

---

## Tag 3

◆ Wie schaffst du Distanz?

---

---

---

◆ Warum?

---

---

---

◆ Was steckt hinter dieser Emotion?

---

---

---

◆ Wie wahrscheinlich ist es, dass sich meine Angst manifestiert?

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn ich meinem Partner diesen Gedanken mitteile?

---

---

---

◆ Was würde passieren, wenn ich anfangen würde, eine bessere Zukunft vorherzusagen?

---

---

---

# HUMANISIERST DU DEINE AKTUELLE BEZIEHUNG

Erkennen wir an, dass Menschen, die vermeiden, besser in der Lage sind, die negativen Aspekte potenzieller oder aktueller Partner zu erkennen. Die Aussicht, sich jemandem zu nähern, kann so riskant erscheinen, dass unser Gehirn nach Möglichkeiten sucht, sie zu sabotieren und eine Ausstiegsstrategie zu entwickeln.

Diese Gedanken können wie diese Beispiele aussehen:

- “Sie sind nicht ehrgeizig genug. Ich brauche jemanden, der mich inspiriert; das kann nie funktionieren.”
- “Mein Partner hat das Training ausfallen lassen. Das ist eindeutig ein Zeichen dafür, dass seine Gesundheit für ihn keine Priorität hat.”
- “Sie schreiben zu viele SMS.”
- “Sie schreiben zu wenig SMS.”
- “Manchmal schnarchen sie nachts!”

Es ist allzu leicht, in eine Phantasie zu verfallen, in der wir uns vorstellen, dass unser Partner sich ideal, fast übermenschlich verhält. Doch was treibt diesen Wunsch an? Nach außen hin erscheinen Eltern, die ihre Kinder meiden, oft gut organisiert und sogar als perfekte Eltern. Obwohl sie sich um die körperlichen Bedürfnisse ihrer Kinder kümmern, fehlt es ihnen oft an emotionaler Präsenz.

Diese emotionale Vernachlässigung und Misshandlung geschieht in vielen Familien im Stillen. Den Kindern fehlt oft das Vokabular, um darüber zu sprechen. Wenn ein Kind es wagt, sich über seine Vernachlässigung zu öffnen, vielleicht gegenüber einer Tante, einem Lehrer oder einem Bekannten der Familie, wird es oft zurückgewiesen.

Viele Zuhörer neigen dazu, das Verhalten der Eltern zu rechtfertigen, indem sie sagen: „Nun, deine Eltern sind auch nur Menschen“. Diese Reaktion kann die Erfahrung der stillen Vernachlässigung verharmlosen. Es ist nicht verwunderlich, dass das Wort „Mensch“ nicht nur mit Fehlern, sondern auch mit der Möglichkeit erneuter Misshandlung und Vernachlässigung assoziiert wird.

Deshalb kann es für Vermeider so erscheinen, als würden sie in eine gefährliche Situation gebracht, wenn sie mit jemandem zusammen sind, der kein idealer Partner, sondern nur ein „Mensch“ ist.

## EX-PARTNER IDEALISIEREN

Vermeidende Kinder zeigten häufig Misstrauen gegenüber ihren Bezugspersonen. In der Kindheit spürten wir, dass etwas nicht stimmte, und hielten deshalb eine gewisse Distanz zu unseren primären Bezugspersonen. Das heißt nicht, dass wir uns nicht nach einer echten Beziehung sehnten. Vielleicht wünschten wir uns aufrichtig, unseren Eltern nahe zu sein ... aber aus der Ferne.

Wie versuchten wir das zu erreichen? Indem wir eine imaginäre Verbindung herstellten. Indem wir eine angemessene Distanz einhielten, fand es unser Gehirn sicher, eine Realität zu schaffen, in der wir Liebe in einem sicheren Raum erfahren konnten. Im Nachhinein ähnelt das dem, was oft passiert, wenn wir vergangene Beziehungen idealisieren.

Ohne die Bedrohung der Intimität können wir Erinnerungen in einem sicheren Raum emotional neu erleben und sie gelegentlich mit Schichten der Phantasie ausschmücken. Die Macht der Phantasie ist unbestreitbar. Aber manchmal kann uns eine halbe Stunde Gespräch mit einem Ex daran erinnern, warum wir die Beziehung überhaupt beendet haben. Es ist, als ob sich der Schleier der Phantasie auflöst und die Realität zum Vorschein kommt.

Wenn man Zeit damit verbringt, über eine Erinnerung zu phantasieren, verhindert man unbeabsichtigt die Entstehung neuer Erinnerungen. Mit der nächsten Übung entdeckst du deine wahren Bedürfnisse bei einem Partner und kannst mehr Zeit darauf verwenden, sie zu erfüllen.



Was ist deine Phantasie im Zusammenhang mit deinem Ex? Denk nicht zu viel darüber nach, sondern lass deinen Gedanken freien Lauf.

---

---

---

---

---

---



Was magst du nicht an deinem Ex? Sei ehrlich. Versuche, dich an Details seiner Persönlichkeit und seines Charakters zu erinnern. Es muss Gründe für die Trennung geben.

---

---

---

---

---

---



Was magst du eigentlich an deinem Ex?

---

---

---

---

---

---

---

---



Wie kannst du dir selbst die Erlaubnis geben, diese Eigenschaften zu verfolgen? Wenn du deine Ex-Partner wirklich magst, weil sie abenteuerlustig sind, was könntest du jetzt tun, um mehr Abenteuer in dein Leben zu bringen? Wenn sie sehr fürsorglich und aufmerksam waren, wie könntest du dir selbst die gleiche Aufmerksamkeit schenken?

---

---

---

---

---

---

---

---

# DIE ÄNGSTLICH- VERMEIDENDE FALLE

Stell dir vor, du fährst mit einem nagelneuen Auto durch ein Gewitter. Trotz der nicht idealen Wetterbedingungen fühlst du dich ruhig und zuversichtlich, weil du dich auf dein Fahrzeug bei jedem Wetter verlassen kannst.

Stell dir vor, du fährst ein älteres Auto mit einem weniger zuverlässigen Bremssystem, kaputten Scheibenwischern und einem unvorhersehbaren Lenkrad. Obwohl du mit den gleichen Wetterbedingungen konfrontiert bist wie zuvor, hat der Sturm dieses Mal eine andere Wirkung auf dich. Du fährst in einem Zustand von Stress und übermäßiger Wachsamkeit.

Diese Analogie spiegelt die Beziehungserfahrungen ängstlicher, gebundener Persönlichkeiten wider. Sie befinden sich häufig in einem Zustand erhöhter Wachsamkeit und Anspannung. Während sie sich bemühen, in ihren Beziehungen voranzukommen, haben sie ständig Angst, dass etwas zerbrechen könnte, weil es ihnen an einer soliden Selbstbasis mangelt.

In diesem Szenario fällt es den Vermeidenden auch schwer, ihrem eigenen Fahrzeug zu vertrauen. Im Falle eines Sturms würden sie ihr Fahrzeug anhalten und in ihrer prekären Situation gefangen bleiben. Selbst wenn das Wetter aufklart, haben sie möglicherweise Angst, wieder auf die Straße zu gehen und auf „perfekte“ Bedingungen zu warten.

Beide Bindungsstile sind dysreguliert, denn niemand kann sich völlig auf „sein Auto“ verlassen. Während ängstliche Bindungspersönlichkeiten versuchen, die „äußeren“ Bedingungen zu verändern und Nähe zu suchen, würden Vermeidende das Auto am liebsten ganz anhalten und stecken bleiben.

- ◆ Mache eine Liste der Zeiten, in denen du das Gefühl hattest, in deinem Leben festzustecken.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- ◆ Was hättest du dir in diesem Moment gewünscht? Was hätte dir geholfen, aus dieser Sackgasse herauszukommen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Ängstliche und vermeidende Menschen gehen oft gemeinsame Beziehungen ein. Warum? Weil wir oft nicht nach jemandem suchen, der unsere Wunden heilt, sondern nach jemandem, der sie versteht. Theoretisch klingt eine ängstlich-vermeidende Beziehung gut.

Allerdings kann es für beide Seiten schwierig sein, sich gegenseitig zu unterstützen, da beide auf unterschiedliche Weise mit den Schwierigkeiten des Lebens umgehen. Ängstliche Menschen suchen bei emotionalem Stress Nähe, während vermeidende Menschen Distanz suchen. In einer Kampf-Flucht-Flucht-Unterwerfungssituation neigen ängstliche Menschen dazu, sich zu unterwerfen und zu kämpfen. Während Vermeider eher erstarren oder fliehen.

Die Angst-/Vermeidungsfalle lockt beide Seiten an, wenn das Bedürfnis der ängstlichen Person nach Nähe dazu führt, dass sich die vermeidende Person noch mehr zurückzieht. Diese Dynamik führt zu einem Teufelskreis, in dem die ängstliche Person immer mehr Nähe sucht und die vermeidende Person sich immer mehr zurückzieht.

Um aus diesem Teufelskreis auszubrechen, muss man erkennen, dass beide Bindungspersönlichkeiten mehr davon profitieren, das Auto zu „reparieren“, als sich darauf zu fixieren, die äußeren Bedingungen oder die Menschen um sie herum zu verändern. Im Idealfall hätte jeder ein robustes Auto, das allen Wetterbedingungen standhält.

In diesem Fall ist es ungesund, den Teufelskreis fortzusetzen. Am Anfang einer solchen Beziehung hast du vielleicht das Gefühl, die Bedürfnisse und Ängste des anderen zu erfüllen. Vermeider, die Schwierigkeiten mit emotionaler Nähe haben, können ängstliche Menschen als mutiger wahrnehmen, weil sie die Initiative ergreifen und Nähe suchen. Für ängstliche Menschen hingegen kann die Unabhängigkeit und der zusätzliche Freiraum eine erfrischende Abwechslung zu ihrer Angst vor emotionaler Überwältigung sein.

Die Spannungen und Konflikte, die in dieser Beziehung auftreten, führen oft dazu, dass sich beide in einem sich ständig wiederholenden Kreislauf verfangen, obwohl sie sich eigentlich auf die Sicherung ihres eigenen Fahrzeugs konzentrieren sollten. In diesem Schmerz liegt ein besonderer Trost. Die Vorhersage des Schmerzes gibt einem in gewisser Weise die Illusion der Kontrolle. Eine vertraute Hölle ist immer noch, nun ja, vertraut.

Wenn du als Vermeider an deinem emotionalen Bewusstsein arbeitest und neue, sichere Erfahrungen machst, kannst du eine solide Basis schaffen. Wenn du das Vertrauen in einer Beziehung festigst, gewinnst du das Selbstvertrauen, um die Höhen und Tiefen des Lebens zu meistern, mit dem Wissen, dass du dich auf dich selbst verlassen kannst - und auf andere!

- ◆ Gibt es im Moment eine Beziehung, die deine Energie raubt?  
Wenn ja, schreibe sie auf.

---

---

---

---

---

- ◆ Gibt es eine Möglichkeit zu kommunizieren, dass du an dir arbeitest und Freiraum brauchst?

---

---

---

---

---

Wenn ihre Reaktion ruhig und verständnisvoll ist, hast du wahrscheinlich eine sichere Bindung. Wenn die Bezugsperson über deine Grenzen verärgert ist, sei dir dieser Dynamik bewusst. Denke daran, dass es viel einfacher ist, vermeidende Bindungen zu heilen, wenn du von sicheren Bindungen umgeben bist.

Diese Theorie gilt auch für andere Situationen. Wer zum Beispiel mit dem Rauchen aufhören will, kann dies leichter tun, wenn er von Nichtrauchern umgeben ist. Das bedeutet nicht, dass Raucher schlechte Menschen sind, sondern nur, dass sie während der Entwöhnung nicht ideal sind. Bevor man anderen hilft, muss man sich selbst helfen. „Setze zuerst deine eigene Sauerstoffmaske auf“.

# VERANTWORTUNG

## WARST DU EIN EINSAMER WOLF?

Als ich mein Unternehmen gründete, wurde mir häufig davon abgeraten, ein „Einzelgänger“ zu sein. Die Botschaft war klar: Ich sollte nicht unabhängig oder isoliert handeln. Als Vermeidender verstand ich nicht ganz, warum. Schließlich schätze ich Unabhängigkeit und Eigenständigkeit.

Ich war so darauf fixiert, alles selbst zu machen, dass ich nicht merkte, wenn mir jemand half oder ein Risiko einging. Es fehlte die gegenseitige Energie, die in Geschäftsbeziehungen vorhanden sein sollte, und so wurde ich ungewollt zum Nehmer.

Meine Sichtweise änderte sich, als ich anfing, denjenigen etwas zurückzugeben, die mich unterstützt hatten, und gleichzeitig wuchs mein Erfolg exponentiell. Wie die Hauptfigur in „Mein Name ist Earl“, beschloss ich, die Dinge wieder ins Lot zu bringen, indem ich Gefallen erwiderte. Manchmal genügte es, einfach Kontakt aufzunehmen und „Danke“ zu sagen. Ein anderes Mal ging es darum, jemandem zu helfen, einen Meilenstein zu erreichen, oder ihnen online zu helfen.

Es war eine herzerwärmende Erfahrung, mit den Menschen, die mir geholfen haben, wieder in Kontakt zu treten und ihnen zu danken. Oft führte ein kurzer Anruf zu Einladungen zu Familienbesuchen oder Wochenendausflügen.

Ich empfehle jedoch, von der Kontaktaufnahme mit Personen abzusehen, die sich in irgendeiner Form missbräuchlich verhalten haben, sei es dir oder anderen gegenüber. Es mag kontrovers klingen, aber ich würde auch davon abraten, wieder Kontakt zu einem Ex-Partner aufzunehmen, der einen unsicheren Bindungsstil hat. Solange du selbst keine sichere Bindung aufgebaut hast, kannst du leicht in die Angst- und Vermeidungsfalle tapen.

Erstelle eine Liste aller Freunde, die für dich da waren, auch wenn du es am wenigsten erwartet hast.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schreibe eine Liste mit Familienmitgliedern, die dir zur Seite standen, als es darauf ankam.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Liste nun die Namen von Bekannten, Lehrern oder Fremden auf, die dir auf unerwartete Weise geholfen haben.

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

Schreibe neben den Namen eine Liste mit Aktionen auf, mit denen du den Gefallen erwidern kannst. Das kann so einfach sein wie „Danke“ sagen!

# THERAPIE

Obwohl Selbstreflexion sehr wichtig ist, kann es manchmal einfacher sein, mit einem Experten zu sprechen. Ich möchte dich daran erinnern, dass du nicht allein bist und immer Hilfe bekommen kannst. Meiner Erfahrung nach ist eine Therapie ein hilfreiches Mittel, um zugrunde liegende Muster oder Verhaltensweisen aufzudecken, die an der Oberfläche vielleicht nicht offensichtlich sind. Deshalb empfehle ich dir dringend, dich an einen ausgebildeten Therapeuten zu wenden.

Wenn du in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen mit einer Therapie gemacht hast oder dich noch nicht traust, dich an jemanden zu wenden, versuche, Unterstützung im Alltag zu finden. Manchmal kommt Hilfe unerwartet. In meinem Fall war es ein Sozialarbeiter, der mich ermutigte, in mich hineinzuschauen. Manchmal ist es ein netter Nachbar, ein Verwandter, mit dem man sonst nicht so oft spricht. In dem Buch „Der Weg des Kriegers“ (das auf einer wahren Geschichte basiert) war es ein alter Mann, der an einer Tankstelle arbeitete, der der Hauptfigur zuhörte und sie ermutigte.



WENN DU...

# DER VERMEIDENDE PARTNER BIST

Jeder, der schon einmal einen Erste-Hilfe-Kurs besucht hat, wird überrascht sein, wie „Kleinigkeiten“ einen großen Unterschied machen können. In Beziehungen ist das nicht anders.

Während du zum Beispiel auf den Krankenwagen wartest, kannst du Folgendes tun:

- Beruhigung der Person: „Hilfe ist unterwegs.“
- Emotionale Unterstützung anbieten.
- Körperliche Nähe: In stabiler Seitenlage die Hand auf die Rippen legen. Nicht nur, um zu prüfen, ob die Person noch atmet, sondern auch, damit der Verletzte die körperliche Nähe spürt.

Für Vermeider ist es manchmal schwierig, die innere Welt ihres Partners zu verstehen. Was von außen trivial erscheinen mag, kann sich innerlich wie ein Notfall anfühlen.

Niemand erwartet von dir, dass du in dieser Situation der „Arzt“ bist. Aber es gibt Maßnahmen, die einen großen Unterschied für die Beziehung machen können. Durch Zuspruch und emotionale Unterstützung kannst du deinem Partner das Gefühl geben, dass er nicht allein ist. Allein die körperliche Nähe lindert den Schmerz. Wenn du einem Fremden in einer Notsituation helfen würdest, warum nicht auch deinem Partner?

## Wie kann ich meinem Partner helfen, wenn er das nächste Mal Zuspruch braucht?

Wähle einige Möglichkeiten aus und probiere aus, was für deine Beziehung am besten funktioniert.

- Volle Aufmerksamkeit schenken (keine Ablenkungen, Fernseher im Hintergrund, telefonische Nachrichten usw.).
- Regelmäßige Check-ins.
- Versuche zunächst, dein Gegenüber zu verstehen, und sprich erst, wenn du merkst, dass dein Gegenüber sich vollständig geöffnet hat.
- Beruhigen mit Sätzen wie „Ich bin für dich da“, „Sag mir, was dich bedrückt“, „Du bist mir wichtig“, „Wie du dich fühlst, ist wichtig“.
- Verstehe die Auslöser deines Partners.
- Finde deine Liebessprache und gehe darauf ein.

---

## Deine emotionale Bank

---

Dr. John Gottman ist einer der einflussreichsten Psychologen auf dem Gebiet der Langzeitbeziehungen. Er hat vielen Paaren geholfen, sich auf den Weg zu gemeinsamem Wachstum, Verständnis und Glück zu begeben.

Um eine erfüllende Beziehungsdynamik zu erreichen, schlägt er Paaren oft vor, eine emotionale Bank anzulegen. Wenn man in einer Beziehung „emotionale Einlagen“ macht, stärkt man die Bindung und fühlt sich besser unterstützt.

Wähle einen Tag in der Woche, an dem du dich verpflichtest, deinen Partner glücklich zu machen. Wenn du nicht weißt, wo du anfangen sollst, empfehle ich dir, den Test der 5 Liebessprachen für dich und deinen Partner zu machen.

Die 5 Sprachen der Liebe geben dir einen Hinweis darauf, welcher Bereich für deinen Partner wichtig ist. So kannst du ihm ein gutes Gefühl geben, indem du „gezielt“ genau das ansprichst, was ihn erfüllt.

**Worte der Bestätigung:** Komplimente, Ermutigung, Wertschätzung und Zuneigung.

**Hilfsbereitschaft:** Besorgungen machen, unaufgefordert bei Aufgaben helfen, merken, wenn der Partner etwas braucht.

**Geschenke erhalten:** aufmerksame Geschenke, kleine Zeichen der Liebe und Wertschätzung. Dabei geht es nicht um den Geldwert, sondern um die Gefühle hinter dem Geschenk und die Mühe, die man sich mit der Auswahl gemacht hat.

**Quality Time:** Zeit mit dem Partner sinnvoll und kontinuierlich verbringen. Das können Aktivitäten sein wie Kochen, Filme schauen, intensive Gespräche oder einfach präsent und aufmerksam sein.

**Körperkontakt:** Umarmungen, Küsse, Händchenhalten, Kuschneln oder jede andere Form liebevollem Körperkontakt.

Nachdem du die Liebessprache deines Partners herausgefunden hast (in der Regel gibt es eine primäre und eine sekundäre), verpflichte dich zu einer Aktion pro Woche und baue deine emotionale Bank auf. Es kann sein, dass dein Partner das zunächst gar nicht bemerkt. Vor allem, wenn seine Bedürfnisse eine Zeit lang nicht erfüllt wurden. Du musst es erst beweisen und deinem Partner das Vertrauen geben, dass du bereit bist, dein Bestes zu geben. Je öfter du dich zeigst, desto besser wird deine Beziehung.

◆ Wie werde ich diese Woche in die emotionale Bank meines Partners investieren? Was braucht dein Lebensgefährte?

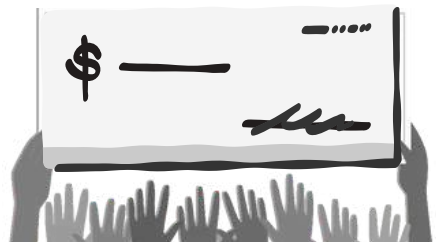
---

---

---

---

---



## Wenn dein Partner sich zu Wort meldet

Bist du schon einmal zum Arzt gegangen, in der Hoffnung, die Ursache deiner Schmerzen oder deiner Krankheit zu finden, nur um dann so schnell wie möglich wieder nach Hause geschickt zu werden? Vielleicht ist die Praxis voller Patienten, oder der Arzt hat einen schlechten Tag und hört dir nicht wirklich zu.

Weißt du, wie frustrierend es sein kann, wenn man dir nicht zuhört und deine Symptome herunterspielt? Möglicherweise geht es deinem Partner genauso. Als Vermeider sind wir mit unseren eigenen Gefühlen oft nicht im Reinen. Deshalb kann es schwierig sein, aktiv mit unserem Partner zu interagieren.

Die gute Nachricht ist, dass dein Partner nicht will, dass du ein „Heilmittel“ findest. Er will nur, dass du ein vollständiges Bild bekommst. Und oft geht es nicht um etwas, das du getan hast, sondern um etwas, das eine Erinnerung aus der Vergangenheit ausgelöst haben könnte. Wir alle tragen Lasten mit uns herum, die zu unerwarteten Zeiten auftauchen.

◆ Welche Themen spricht dein Partner oft an?

---

---

---

Oft ist es leicht, jemandem zuzuhören, der ein Problem zum Ausdruck bringt, wenn das Problem nichts mit einem persönlich zu tun hat.

◆ Kommen dir die vorherigen Themen „zu nahe“?



---

---

---

## Höhen und Tiefen

Wer Feuer, Leidenschaft und tiefe Verbundenheit liebt, kann dies nicht erreichen, ohne einige Tiefpunkte zu erleben. Als Vermeider träumen wir oft von regelmäßigen, vorhersehbaren Beziehungen. Wenn wir dann endlich in einer solchen Beziehung sind, fühlen wir uns langweilig, als würde etwas fehlen.

Die folgende Übung ist für dich. Es geht darum zu verstehen, was du von einer Beziehung erwartest und was dein Partner braucht.



Setze ein X auf den Balken, um anzugeben, wo deine Beziehung sein sollte. Was wünschst du dir wirklich von einem Partner?

Wenn man sich zunächst zu einem emotionalen Partner hingezogen fühlt, macht es letztlich keinen Sinn, ihn in etwas anderes zu verwandeln. Sei ehrlich zu dir selbst und schreibe auf, was du wirklich von einem Partner erwartest.

Bestrafst du sie für etwas, das du ursprünglich an ihnen geschätzt hast? Ist ihre emotionale Qualität etwas, das du dir selbst gewünscht hättest?

◆ Wie kannst du deiner Beziehung mehr Stabilität verleihen?

---

◆ Wie kannst du deiner Beziehung mehr Spannung verleihen?

---

WENN DU MIT DEM

# VERMEIDENDEN PARTNER

ZUSAMMEN BIST

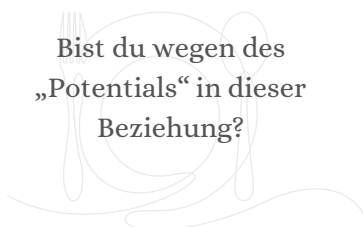
Stell dir einen gemütlichen Abend zu Hause vor, du sitzt mit deinem Partner auf dem Sofa und ihr habt gerade etwas zum Mitnehmen bestellt. Eine der besten Suppen der Stadt. Als sie vor der Tür steht und aufgewärmt wird, fehlt nur noch eines: ein Löffel.

Du schaust deinen Partner an und bittest ihn beiläufig, dir zwei Löffel zu bringen. Als du dich dem Tisch näherst, siehst du, dass sie zwei Gabeln bringt. Verwirrt bittest du sie erneut um zwei Löffel. Diesmal legt sie zwei Messer neben die Teller. Jetzt wirst du ein wenig ungeduldig. „Ich brauche einen Löffel.“ Sie schaut verwirrt und ein wenig genervt, weil keiner von euch anfangen kann zu essen.

Was ist die Moral dieser Geschichte? Manchmal hat der Partner nicht die richtigen Werkzeuge. Sie bringen alle Utensilien „mit an den Tisch“, die ihnen zur Verfügung stehen.

Natürlich könntest du auch immer dein eigenes Besteck mitbringen. Aber willst du wirklich derjenige sein, der in der Beziehung immer nachgeben muss?

Du könntest deinen Partner bitten, Besteck zu kaufen. Das ist eine schwierige Aufgabe für jemanden, der das Konzept eines Löffels nicht ganz versteht. Egal wie oft man es erklärt, es wird immer ein harter Kampf für jemanden sein, der das Konzept nicht versteht.



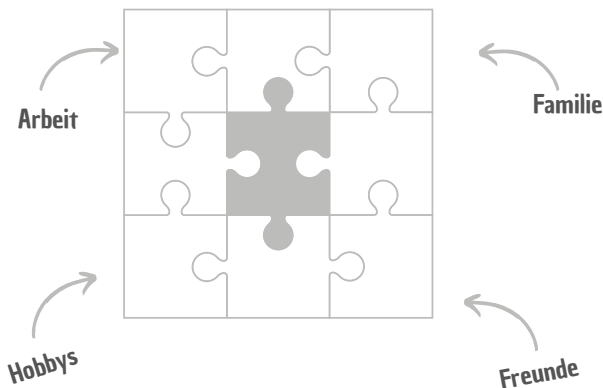
Bist du wegen des  
„Potentials“ in dieser  
Beziehung?

Warum fragst du diese Person  
nach „Löffeln“? Warum  
brauchst du sie gerade von  
dieser Person?

## Puzzle-Analogie

Jigsaw war eine der besten Comedy-Shows, die sich mit den tieferen Aspekten von Beziehungen beschäftigte. Geschrieben und aufgeführt von Daniel Sloss, wurde sie berühmt für ihre Metaphern über Beziehungen, die zum Nachdenken anregen.

Stell dir dein Leben wie ein Puzzle vor. Du setzt es langsam Stück für Stück zusammen, basierend auf den Erfahrungen und Lektionen, die du im Leben gelernt hast, bis du das bestmögliche Bild erhältst.



Du fängst in den vier Ecken an: Familie, Freunde, Hobbys/Interessen, Arbeit...

Und das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Für den einen ist die Familie das Wichtigste im Leben, für den anderen sind es Freunde oder Hobbys. Aber um das Puzzle zu vervollständigen, braucht man sein Hauptstück, und die Gesellschaft behauptet oft, es sei der perfekte Partner.

Weil wir uns unter Druck fühlen, machen einige von uns die falsche Person zum falschen Hauptstück und zwingen sie in das Puzzle, auch wenn sie nicht wirklich passt.

◆ Passt dein Partner in dein (Wunsch-)Leben?

## Verlierst du dich selbst?

- Fällt es dir leichter, einem Freund einen Gefallen zu tun, als ein Problem in deinem Leben zu lösen?
- Ist es für dich einfacher, ein paar zusätzliche Aufgaben bei der Arbeit zu übernehmen, als die Lösung deiner eigenen Probleme?

Wenn du immer bereit bist, anderen zu helfen, kann es passieren, dass du dich selbst aufgibst.

Niemand bestreitet, dass es sich gut anfühlt, Hilfe von dir zu bekommen. Gleichzeitig möchten die Menschen, denen du wirklich wichtig bist, lieber sehen, dass du dich auf dich selbst konzentrierst, als dass du traurig, enttäuscht oder vielleicht sogar verbittert bist.

Was kannst du jetzt für dich selbst tun?

- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

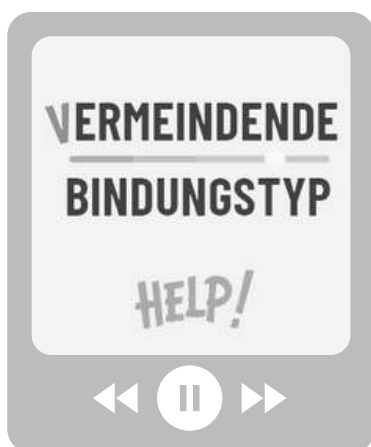
Jedes Paar ist einzigartig, und es gibt keinen einheitlichen Ansatz für den Aufbau einer erfüllenden Beziehung. Laut Dr. Gottman ist jedoch die Bereitschaft zur Reparatur eine wichtige Variable, die zum Erfolg einer Partnerschaft beiträgt.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du bereit, an dir zu arbeiten. Damit bist du anders als 80 % der Bevölkerung. Du bist auf dem richtigen Weg!

Um dein Wachstum zu unterstützen, möchte ich dir die

Hörbuchversion kostenlos anbieten  Ich wünsche dir alles Gute auf deiner Beziehungsreise!

# KOSTENLOSES GESCHENK



Lade deine herunter

## AUDIO- BUCH

Hier ist dein kostenloses Geschenk! Du kannst die Audioversion dieses Buches anhören und über die Übungen nachdenken. Um dein kostenloses Exemplar zu erhalten, schreibe mir bitte an die folgende E-Mail-Adresse:  
**[alex.kingsman.official@gmail.com](mailto:alex.kingsman.official@gmail.com)**

# DANKE

Vielen Dank, dass du es bis zum Ende des Manuskripts geschafft hast!

Bevor du zu den nächsten Kapiteln übergehst, könnte ich dich um einen kleinen Gefallen bitten? Würdest du dir einen Moment Zeit nehmen, um eine Bewertung auf der Plattform zu hinterlassen?

Das ist die einfachste Möglichkeit, unabhängige Autoren zu unterstützen. Deine Meinung ist mir sehr wichtig, und ich freue mich darauf, von dir zu hören!

**>> Hinterlasse eine Bewertung auf Amazon US <<**



**>> Hinterlasse eine Bewertung auf Amazon DE <<**



Share your thoughts with ot

Write a customer review



# PERSÖNLICHE NOTIZEN

The image shows three sheets of white paper with horizontal grey lines, arranged vertically. Each sheet is slightly offset to the right and bottom relative to the one above it, creating a layered effect. The lines are evenly spaced and extend across the width of each sheet. The top sheet is the most prominent, followed by the middle and then the bottom sheet.



