

10 SCHRITTE BRINGEN DICH AUS DER BEZIEHUNGSANGST ZUR TRAUMBEZIEHUNG.



Mit Deiner Bindungsangst bist Du nicht alleine...

denn ich weiß genau, wie Du Dich fühlst. Das Gefühl total die Kontrolle zu verlieren oder von 0 auf 100 überhaupt keine Gefühle mehr zu spüren, fast schon richtig von Ihm genervt bist. Sobald sein Interesse schwindet, bist du wieder Feuer und Flamme. Dann diese körperlichen Symptome und die Anspannung, sodass Du am liebsten alles hinschmeißen willst, nur damit es aufhört. Und das, obwohl Du Dir so sehr eine Beziehung wünschst. Was Du da empfindest, ist kein Hirngespinnst. Es ist nichts, das sich erledigt, wenn Du Dich nur zusammenreißt. Bindungsangst entsteht meist schon in der frühen Kindheit und hindert Betroffene oft ein Leben lang daran, ihre Traumbeziehung zuzulassen. Deine Zukunft wird anders, das verspreche ich Dir.

Bevor es losgeht, solltest Du zwei der wichtigsten Grundsätze über Bindungsangst verstehen.

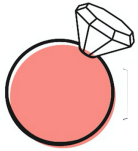
I. Das Leben ist Dein Lehrer

Das Leben liebt Dich und will, dass Du wächst. Was Dir passiert ist Deine Lernaufgabe.

II. Veränderung ist der Weg

Sei bereit, Dein Verhalten in Frage zu stellen.

10 SCHRITTE BRINGEN DICH AUS DER BEZIEHUNGSANGST ZUR TRAUMBEZIEHUNG.



1. Versprechen

Versprich Dir selbst nie aufzugeben und Dich Deiner Bindungsangst mit Neugierde und Liebe zu widmen.



6. Handeln

Ihm aus der Angst heraus schreiben macht Dich nicht attraktiv. Geht es Dir schlecht heißt es "Studieren"



2. Akzeptieren

Es ist nur Dein Muster. Übernimm 100% Verantwortung für Deine Gefühle und Gedanken. Die Lösung liegt auch zu 100% bei Dir nicht bei ihm.



7. Studieren

Deine Angst. Wie fühlt sie sich im Körper an, welche Gedanken löst sie aus? Was hat sie ausgelöst? Fange an Deine Angst zu verstehen.



3. Visualisieren

stelle Dir Deine Traumbeziehung so real wie möglich vor. Beschreibe sie und mach das Ziel damit greifbarer.



8. Vermeiden

Den gleichen Fehler immer wieder zu machen, wenn Du Deine Strategie bewusst ändern und neue Wege gehen kannst?



4. Lernen

Durchschaue Dein eigenes Muster und lerne es zu stoppen, wenn du merkst "Es aktiviert sich"



9. Glauben

Deine Traumbeziehung entsteht, sobald Du Deinen Umgang mit Männern veränderst.



5. Erwarten

Deine Angst kann er Dir nicht nehmen, Du bist unabhängig. Du darfst das nicht von ihm erwarten und verlangen.



10. Projizieren

Er ist nicht Dein Ex, Dein Papa oder wer auch immer. Er hat Dich nicht verletzt. Trenne Vergangenheit von Gegenwart.