

# 10 SCHRITTE BRINGEN DICH AUS DER BEZIEHUNGSANGST ZUR TRAUMBEZIEHUNG.

## 3 SOS-SOFORTHILFE-TECHNIKEN FÜR AKUTE BINDUNGSANGST



### 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 uns Flamme. Dann diese körperlichen Symptome und die Anspannung, sodas 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, dass 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. Wie Du die Beziehung bekommst, von der Du immer geträumt hast, das erfährst du im Folgenden.

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

Wenn Du diese missachtest, wirst Du lange auf Deine vertrauensvolle Partnerschaft warten.

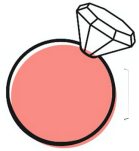
#### **I. Das Leben ist Dein Lehrer**

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

#### **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 "Study-Time" (siehe 7).



## 2. Akzeptieren

Es ist Dein Muster und hat nichts mit dem Anderen zu tun. Übernimm 100% Verantwortung für Deine Gefühle und Gedanken. Die Lösung liegt ebenfalls 100% bei Dir.



## 7. Studieren

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



## 3. Visualisieren

stelle Dir Deine Traumbeziehung immer wieder so real wie möglich vor.



## 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.



## 9. Glauben

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



## 5. Erwarten

Deine Angst kann er Dir nicht nehmen, Du bist unabhängig.



## 10. Projizieren

Er ist nicht Dein Ex, Dein Papa oder wer auch immer. Er hat Dich nicht verletzt. Trenne die Vergangenheit von der Gegenwart und den Auslöser von der Ursache.

## **3 SOS-SOFORTHILFE-TECHNIKEN FÜR AKUTE BINDUNGSANGST**

### **Wusstest Du:**

**Emotionale Unsicherheit löst Bindungsangst (Flucht) oder Verlustangst (Flehen) aus. Gerne auch im Wechsel. Nutze eine oder mehrere dieser Techniken und Du kommst schnell wieder zur Ruhe.**

### **1. 10 Minuten Atempause**

lege eine Hand auf Dein Herz, die Andere auf den Bauch und Atme.

### **2. Die Angst spüren**

fester Stand, dabei Knie, Hüfte, Schultern und Kiefer weich. Augen geschlossen und die Angst wie einen spannenden Film beobachten. Fühle das Gefühl.

### **3. Glaubenssätze hinterfragen**

Welcher Gedanken macht mir Angst?

Stimmt, was ich da Glaube?

Bin ich 100% sicher, dass es stimmt?

Woher kommt dieser Gedanken ursprünglich?

Wie reagiere ich, wenn ich das denke?

Was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Bitte schreibe alles auf.