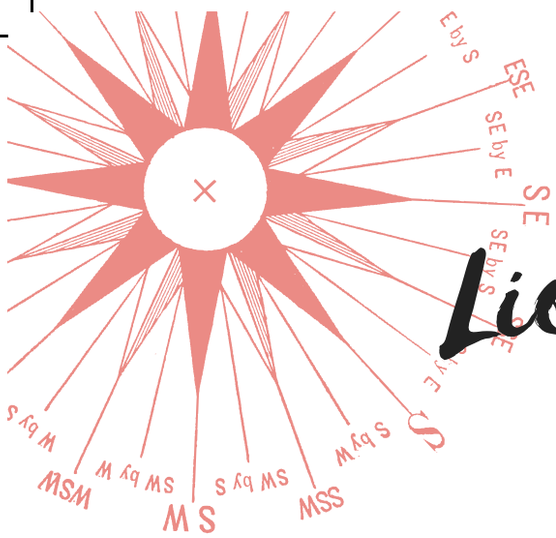
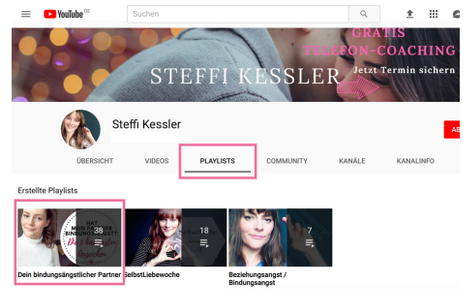


Liebeskompass

MODUL 1

WAS IST BINDUNGSANGST

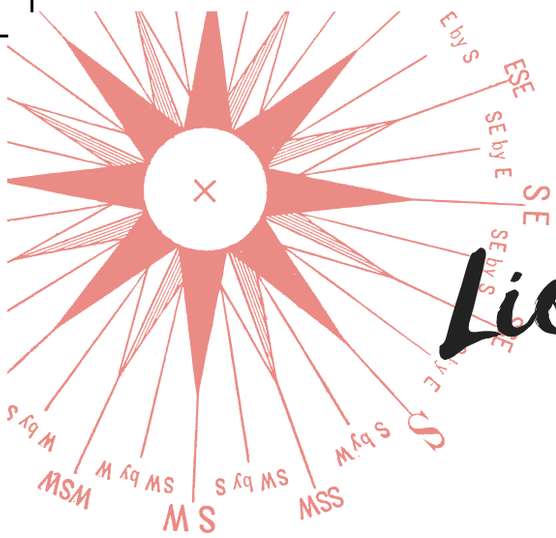
Um Deinem Partner mit mehr Verständnis zu begegnen, empfehle ich Dir weitere tiefergehende Recherche über Bindungsangst und den bindungsängstlichen Partner. Dafür findest Du auf meinem Youtube-Kanal eine Playlist mit 38 Videos zur Thematik.
Bitte recherchiere auch über meinen Kanal hinaus, denn - **Verständnis kommt von Verstehen**.



So gelangst Du zu meiner YouTube Playlist.

WELCHE BINDUNGSANGSTSYMPTOME ZEIGT DEIN PARTNER

- Beziehungsstart (unnatürliches Timing)
- Rückzug (Distanzierungsphasen z. B. Flucht in Arbeit, Hobbys, Untreue, Krankheit, sexuelle Zurückhaltung)
- Sagt, dass er Angst hat, zeigt Anzeichen der Angst (Zittern, Schwitzen, Nervosität)
- Unentschlossenheit / Unverbindlichkeit (äußert sich auch als On-Off Beziehung)
- Kontaktabbruch (Kurzschlussreaktion nach starker Verliebtheitsphase)
- Fehlendes Verantwortungsbewusstsein
- Emotionslosigkeit (kühles, abweisendes oder sogar aggressives Verhalten - grundloser Streit)



Liebeskompass

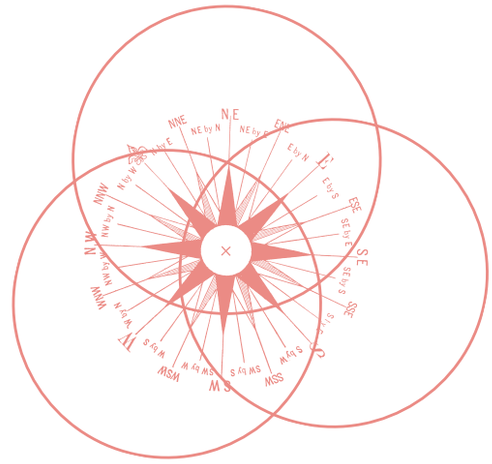
MODUL 1

BINDUNGSANGST -SO WIRD SIE ÜBERWUNDEN

1. Storyebene
negative Glaubenssätze verändern

2. Gefühlsebene
ein neuer Umgang mit der Bindungsangst

3. Handlungsebene
anders Handeln



WICHTIGES IM UMGANG MIT DEM KURS

- Module chronologisch Durcharbeiten
- PDF Dateien am Ende jedes Moduls bearbeiten
- Täglich 10 - 30 Minuten mit einem der Tools trainieren
- Folge den Anleitungen aus dem Kurs
- Vermitteltes Wissen auf Deine Situation anpassen
- Vertraue auf Deine und die Entwicklung Deines Partners
- EXTRA-Rat für Dich - Nie aus Angst heraus handeln