

# DEIN BINDUNGSÄNGSTLICHER PARTNER ZIEHT SICH ZURÜCK - DAS SOLLTEST DU JETZT TUN.



## Du kämpfst mit Unverständnis und Verlustangst?

Gerade noch war alles perfekt, aber von einem auf den anderen Tag hat Dein Partner sein Verhalten, seine Routine verändert. Sie/er hat sich zurück gezogen oder sogar getrennt. Sie/ er kommuniziert nicht mehr und lässt Dich alleine. Du bist verunsichert und Selbstzweifel werden laut, wobei Du Dir noch immer eine Beziehung mit diesem besonderen Menschen wünschst.

**Bevor es darum geht, was Du jetzt konkret tun kannst, solltest Du die zwei der wichtigsten Grundsätze über Deinen bindungsängstlichen Partner verstehen.**

### **I. Du hast keine schuld!**

Der Rückzug Deines Partners hat nichts mit Dir zu tun. Du hast nichts falsch gemacht, bist nicht schuld daran.

Die Bindungsangst in ein sehr altes Muster, das Du nur aktiviert, nicht aber verursacht hast. Du hast in Deinem Partner Emotionen ausgelöst, das ist etwas ganz besonderes.

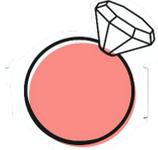
Bitte vergiss das nie.

### **II. Das Leben ist Dein Lehrer!**

In diesem Leben ist Deine Persönlichkeitsentwicklung die wichtigste Aufgabe. Dein (Liebes-)Glück hängt davon

genauso ab, wie Dein Erfolg, Deine Gesundheit und Deine Selbstliebe. Was sich gerade in Deinem Leben zeigt, ist genau das, was Du für Dein Wachstum brauchst. Nimm die Lernaufgabe an.

# DEIN BINDUNGSÄNGSTLICHER PARTNER ZIEHT SICH ZURÜCK - DAS SOLLTEST DU JETZT TUN.



## 1. Versprechen

Ich weiß, wie sehr Du gerade auch unter dem Rückzug Deines Partners leidest. Ich habe so eine Situation selbst erlebt und kann Dir versprechen, das Leben will uns nicht verletzen, sondern vielmehr in die nötige Entwicklung schupsen. Bitte versprich Dir selbst Dich dieser Lernaufgabe (auch wenn Du noch nicht weißt, welche das sein soll) voller Vertrauen zu stellen. Danach wirst Du ein besserer Partner sein!



## 2. Handeln

In Dir brennt der Drang, Dich zu melden. Auch, wenn ich Dich nur zu gut verstehe, ich muss Dich bitten, es nicht zu tun. Du und Dein bindungsängstlicher Partner seid zwei Seiten einer Medaille. Bist Du emotional aufgeladen und von (Verlust-)Angst getrieben, spür das Dein Partner und reagiert mit derselben emotionalen Stärke in Form von Bindungsangst - also dem Rückzug. **Nie aus Angst heraus handeln!** Meine goldene Regel - so vermeidest Du weitere Fehler.

## DEIN BINDUNGSÄNGSTLICHER PARTNER ZIEHT SICH ZURÜCK - DAS SOLLTEST DU JETZT TUN.



### 3. Akzeptieren

Dein wahrer nächster Schritt besteht darin ehrlich anzunehmen, was ist. Nimm Dir einen Augenblick Zeit und sieh Dir Dein Leben einmal an, als hättest Du es noch nie zuvor gesehen, ganz ohne Bewertung. Was siehst Du? Was will endlich gesehen werden? Was nimmst Du wahr?

Dein (Liebes-)Leben ist nicht so, wie Du es gerne hättest?

Dann wird es wirklich Zeit für Wachstum und Veränderung.



### 4. Aufräumen

Dein Partner hat noch Sachen bei Dir oder Du bei ihm? Um mal wieder mit dem geliebten Menschen zu schreiben und sich treffen zu, überlegst Du den Austausch der Sachen zu initialisieren? **Ist die Beziehung für Dich noch nicht passé, dann verhalte Dich bitte auch nicht so.** Stell die Sachen gerne in einen Schrank oder den Keller, wenn Dich der Anblick zu sehr verletzt. Will Dein Partner die Sachen abholen, mach es ihm nicht einfach und lass ihn/sie selbst alles zusammen räumen (vielleicht übersieht er/sie ja auch etwas und muss noch einmal wiederkommen), so habt ihr zwangsweise mehr Zeit zum Reden.

# DEIN BINDUNGSÄNGSTLICHER PARTNER ZIEHT SICH ZURÜCK - DAS SOLLTEST DU JETZT TUN.



## 5. Verantwortung

Dir geht es nicht gut, Du leidest, bist verletzt, zweifelst an Dir und bist von Verlustangst geplagt? Wenn nur Dein Partner anders wäre, ginge es Dir besser, schließlich ist er der Grund für Dein Leid. Ist er das wirklich???

Erinnere Dich an den Anfang Eurer Beziehung. Zwei emotional eigenständige Erwachsene treffen und verlieben sich. Jetzt zieht sich Dein Partner zurück und Dir geht es schlecht. **Sich emotional auf den anderen einzulassen und die Verantwortung für die eigenen Gefühle abzugeben sind zweierlei.** Du hast immer die Macht darüber, wie Du Dich fühlst - egal, was Dein Partner tut/nicht tut. Lerne zu verzeihen, damit es Dir besser geht.

Mein Video dazu: **Verzeihe Dir und Deinem Partner | Steffi Kessler**

Doppelklick auf den Link: <https://youtu.be/04P6ZUkFA6M> oder suche nach den Videotitel in meinem Youtube Kanal.