

*Wir –
Für immer*



Vorwort:

Hallo! Willkommen zu kostenlosen Version von "Wir - für immer". Gratulation dazu. Du scheinst einer der wenigen zu sein, die rechtzeitig zugeschlagen haben.

Und bekommst daher eine ausführliche Ex zurück Strategie, der du Schritt für Schritt folgen kannst. Das Buch ist so gemacht, dass du einfach nur der Anleitung folgen musst.

Du kannst nicht wirklich viel falsch machen...

Und gehen wir auch direkt ans eingemachte!

Dabei ist das Buch in 7 große Abschnitte unterteilt:

Abschnitt 1: der Aufbau einer Kontaktsperre

Abschnitt 2: die Durchführung einer Kontaktsperre

Abschnitt 3: Strategie nach einer Kontaktsperre

Abschnitt 4: Was tun, wenn er/sie nicht mehr reagiert

Abschnitt 5: 20 Methoden, um Verliebtheit auszulösen

Abschnitt 6: Und die wahren Gründe für Trennungen

Abschnitt 7: Schlusswort

Wichtig: Manchmal spreche ich nur ein Geschlecht an. Das eBook ist aber für beide Geschlechter gedacht.

Also: Legen wir auch direkt los! Ohne großes drumherum. So wird's gemacht!

Fakt 1:

Ex zurück Kontaktsperre - darum hättest du ohne Kontaktsperre keine Chance!!

Also: Wenn du ihn/sie zurück möchtest, dann musst du 2 Dinge bewirken! Und eine Sache erreichen!

1. Du musst die notwendige Distanz schaffen, damit dich dein/e Ex wieder vermisst!
2. Du musst dich derart weiterentwickeln, dass der/die Ex wieder heiß auf dich wird!
 - Und du musst emotional soweit unabhängig werden, dass du auch alleine könntest!

3 Voraussetzungen, ohne die eine Rückeroberung kaum funktionieren kann!

ZU 100%

... GÄBE ES DA NICHT DIE KONTAKTSPERRE!!!

Denn:

- Eine Kontaktsperre schafft Distanz!
- Sie gibt dir Zeit für deine Weiterentwicklung!
- Und sie gibt dir genug Isolation, um emotional unabhängiger zu werden!

Ex zurück mit Kontaktsperre - DAS IST ZU TUN!!!

Jetzt kommt der allerwichtigste Part!

PASS AUF:

Eine Kontaktsperre heißt nicht,

- ... dass du einfach nur wartest...
- ... dass du nichts tun musst...
- ... und die Zeit absitzt!

...Und hola... Der/die Ex kommt zurück!

Vertrau mir: Deine Rückeroberung würde sonst scheitern!

(Denn warum sollte ein reiner Kontaktabbruch seine/ihre Trennungsentscheidung kippen! Wenn die Trennungsentscheidung selbst schon einem Kontaktabbruch gleichkommt!!!)

In der Kontaktsperre geht es um viel viel mehr!

Es geht...

1. ...Darum, dass du einen extrem starken Motor der Selbstverwirklichung entwickelst.

Der den/die Ex beeindruckt und von den Socken haut!

2. ... Darum, binnen 30 Tage so glücklich und zufrieden mit dir zu werden, dass der/

die Ex neugierig wird!

3. ... Darum, dich so sehr selbst zu lieben, dass dein/e Ex gar nicht anders kann, als

sich in dich zu verlieben!

4. ... Und darum, dass ihr euch wieder trifft und der/die Ex denkt... "*Wow, so hatte*

ich dich nicht in Erinnerung!"!

Und ja, ich werde dir den einen oder anderen Trick mitgeben (*So eine Facebook-*

Strategie oder sehr krasse SMS-Tricks).

Doch im Kern geht es um die 4 genannten Punkte!



Wie? Was? Wann? Wie lange? Und warum?

... Das werde ich dir jetzt erklären!

Du bekommst von mir meinen KS-Turboplan!

Vom Aufbau über die Durchführung bis zum Aufheben der Kontaktsperre erkläre ich dir
genau, was du wann, wie und warum zu tun hast!

Folge diesem Plan und du wirst glücklicher, attraktiver, anziehender, erfolgreicher und
begehrter!

Dein/e Ex wird es lieben!

Also, lass uns loslegen:

Der KS-Turboplan - In 30 Tagen durch die Kontaktsperre (Von 0 auf 100 zurück zum/zur Ex)

#Tag 1 der Kontaktsperre: Wer länger kann, der ist im Vorteil!

Tag 1 ist sehr entspannt!

Da du nur eine Aufgabe hast:

- Finde heraus, wie lange deine Kontaktsperre dauern darf!

Grundsätzlich gilt ein Zeitrahmen von 30 Tagen! Der aber je nach Situation schwanken kann!



Aber: Wenn du dich an die 30 Tage hältst, kannst du nicht viel falsch machen!

Zudem: Mein KS-Turboplan ist auf genau 30 Tage ausgelegt!

Ps: In diesem Artikel gehe ich ausführlicher auf die Dauer der Kontaktsperre ein!

#Tag 2 der Kontaktsperre: die düstere Nachricht!

Am 2ten Tag musst du die Kontaktsperre einleiten!

Achte dabei auf diese 4 Regeln:

- Halte dich kurz!
- Schreibe etwas authentisches!
- Hinterlasse einen positiven Eindruck!
- Und begründe kurz und verständlich, warum du keinen Kontakt willst!

Ps: Schreibe etwas, womit DU dich wohl fühlst! Und kopiere nicht irgendwelche Texte aus dem Internet!

Ich schrieb an meine Ex:

"Es tut mir weh! Und war auch zuviel! Erst warst du meine kleine Maus und nun suche ich den Teufel in dir... Sorry, aber ich brauche jetzt Abstand! Ein Kontaktsperre um genau zu sein! Bitte gib mir 30 Tage - nur für mich! Um mich wieder zu fühlen und zu finden. Ich kann das so nicht mehr... Und sollte ich mich nicht mehr melden, so wünsche ich dir das beste. Dein Frederic!"

Bei mir passte das super! Was aber lange nicht heißt, dass es auch bei dir passt!

Denn jede/r Ex ist anders.

Also: Schreibe, was dir gefällt! Achte nur auf meine 4 Regeln!

(Tipp: *Schicke die Nachricht gegen 17:00 ab! So gehst du sicher, dass die Message noch am selben Tag ankommt!)*

Ps: Mehr zum Einleiten einer Kontaktsperre kannst du auch hier nachlesen!

#Tag 3-5 der Kontaktsperre: Die "Clean-Mind-Methode" - "Ex-frei"

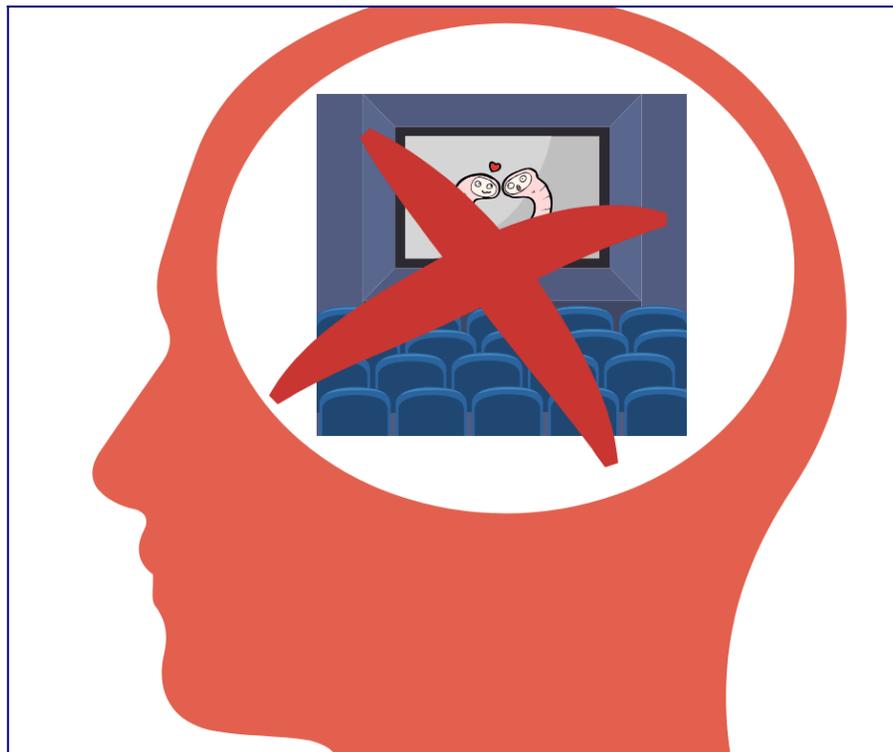
macht frei

Der erste Schritt besteht darin, dir eine "cleane" und "Ex-freie" Umgebung zu schaffen!

Glaub mir: Du wirst Höllen leiden! Und die meisten brechen die Kontaktsperre binnen
der ersten 7 Tage ab!

Was vollkommen verständlich ist! Denn Liebeskummer zerrt, zermürbt und macht
wahnsinnig!

Deswegen: Du brauchst eine "Ex-freie" Umgebung! UNBEDINGT!!!



Warum?

- Damit du die Kontaktsperre leichter durchhalten kannst!

- Damit dein Trennungsschmerz schneller nachlässt!
- Damit du dich wieder fühlen und spüren kannst!

Und so funktioniert die "Clean-Mind-Methode"

- Räume deine Wohnung um! Je mehr desto besser!
- Such dir neue Fahrwege (*zur Arbeit, Supermarkt und co*)
- Lösche alte Textnachrichten (*SMS, eMail, Facebook und co*)
- Beseitige Erinnerungsstücke (*Geschenke, Bilder und co*) vom/von der Ex!

Wichtig: Gehe Gewissenhaft vor. Du hast 3 Tage Zeit!

#Tag 5-12 der Kontaktsperre: Gegen den Sturm - der Kummer-Crashkurs!

Die nächsten Tage (*Tag 5-12*) haben es in sich!

Sie werden am meisten fordern! Und verlangen viel von dir ab!

Ich möchte, dass du mir jetzt genau zuhörst!

DU MUSST EMOTIONAL UNABHÄNGIGER WERDEN!!

HEIßT:

- Weniger Liebeskummer!
- Weniger Anhänglichkeit!

- Weniger Hinterherlaufen!
- Und folglich mehr Anziehung!

Klar: Du wirst deinen Kummer in dieser kurzen Zeit nicht komplett überwinden!

Und darum geht es auch nicht!

- Es geht darum, dass du wieder mehr zu dir findest!
- Das du wieder glücklicher mit dir bist!
- Das du dich dich und dein Leben voll ausleben kannst! Auch ohne Ex!

... und das schaffst du nur, indem deine emotionale Abhängigkeit - dein Liebeskummer nachlässt!

Du stehst am morgen auf! Die freust dich auf den Tag! Du triffst Freunde! Du gehst zur Arbeit!

DIR GEHT ES GUT!!!

Und das, obwohl du ihn/sie noch immer vermisst!

...

Und zu diesem Punkt möchte ich mit dir kommen!

Wie?

Mit meinem "Kummer Crashkurs"!

Und so funktioniert er:

(Ich gebe dir jetzt 1:1 mit was ich gemacht habe. Und was mir am Ende wirklich etwas brachte)

Der Liebeskummer-Crashkurs - in 5 Schritten wieder frei

Schritt 1: Sportprogramm

Ab jetzt musst du jeden Tag 30-60 Minuten Sport machen! Gleich nach dem Aufstehen!

Wichtig: Das Training MUSS dich fordern! Und dir alles abverlangen! Ich will, dass du dich richtig verausgabst!

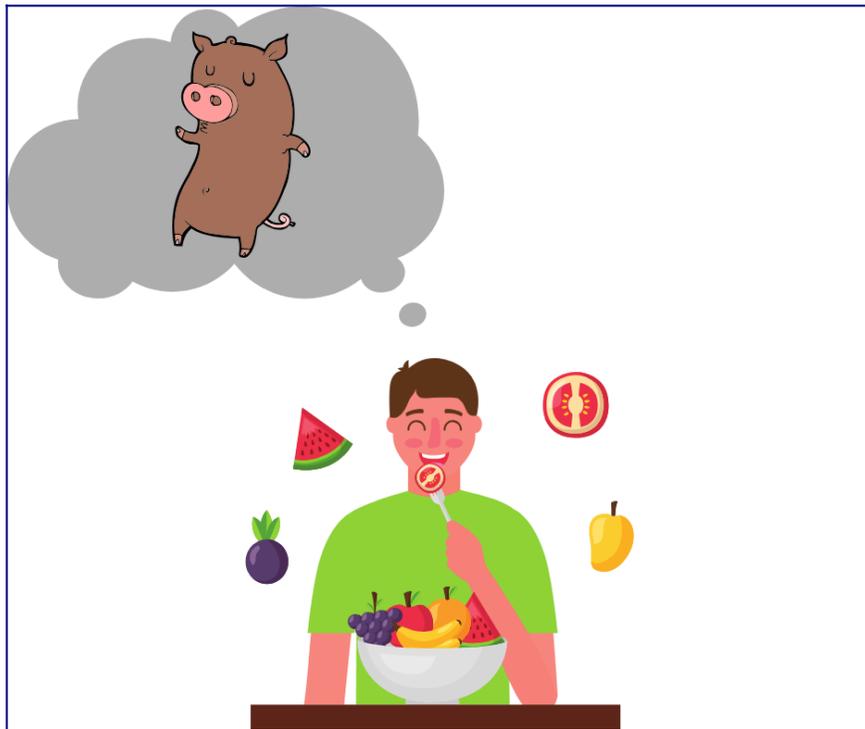


Die Folge: Durch Liebeskummer leidet dein Körper unter Serotonin- und Dopaminmangel! Weswegen es dir so unfassbar dreckig geht!

Der Trick: SPORT sorgt zusätzlich für eine Seretoninausschüttung und bildet Dopamin!

Schritt 2: Gesunde Ernährung und Tryptophan!

Ab jetzt MUSST du dich extrem gesund ernähren! Sieh die Trennung als Neuanfang! Gib Vollgas! Erstelle einen Ernährungsplan! Und gib deinem Körper Kraft und Liebe!



Zudem: Nimm jeden 3ten Tag in der Woche Tryptophan (*das gibt es in jeder Apotheke*)!

Warum: Dein Liebeskummer raubt dir Energie! Und auch Sport! Und eine schlechte Ernährung entzieht dir Energie!

Sprich: Dein derzeit einziger Energielieferant ist eine gesunde Ernährung!

Zudem: Tryptophan produziert Serotonin!

Schritt 3: Was ist Liebeskummer!

Beschaffe dir Lektüre, die rational erklärt, warum Liebeskummer so unerträglich ist!

Klar, dadurch wirst du deinen Kummer NICHT heilen! Aber dämpfen!

Weil du verstehst, was gerade in dir passiert!

Schritt 4: Schaffe neue unvergessliche Erlebnisse!

Du MUSST rauskommen! Mach Dinge, die dir Glücksmomente bescheren! Gehe viel aus!

Triff dich mit anderen Männern/Frauen (*kein Sex o.ä. Sammel einfach neue Eindrücke*).



Gönne und erlaube dir eine wundervolle Zeit! Die nur dir gehört! Voller neuer Eindrücke!

Abenteuer und Erfahrungen! Und mach dir am besten einen Aktionsplan!

Die Folge: Du denkst weniger an ihn/sie! Und du schaffst dir eine gesunde emotionale

Distanz (Eine Distanz die für deine Rückeroberung maßgeblich ist)!

Schritt 5: Traumpartner vs Ex

Schließe deine Augen. Und meditiere. Achte auf eine tiefe und lange Atmung!

Und jetzt stell dir vor:

Vor dir steht die Frau/der Mann deines Lebens!

DEIN TRAUMPARTNER!!! DEINE TRAUMPARTNERIN!!!

Und fühle, wie glücklich du bist! Wie glücklich ihr beide seid!

- Wie ihr gemeinsam lacht!
- Mit welcher Liebe er/sie dich berührt! Dich in den Arm nimmt!
- Mit welcher Hingabe er/sie dich küsst! Oder ihr miteinander schläft!
- Fühle, wie sehr du bei ihm/ihr "zu Hause" bist! Angekommen. Erfüllt und vollständig!
- Male dir die wunderschönsten Bilder aus! Gerne, bis dir die Tränen kommen!

FÜHLE ES!!!!

Und jetzt öffne die Augen und vergleiche diese Liebe mit der Liebe vom/von der Ex!

Nun ja: Ich denke hier prallen gerade 2 Welten aufeinander!

Doch verstehe mich nicht falsch: Und das ist auch gut so!

Warum: Weil du dir bewusst wirst, wie du es verdient hast geliebt zu werden! Und was du brauchst, um glücklich zu sein!

Die Folge:

- Es entstehen gesunde Ansprüche an den/die Ex.
 - Mehr emotionale Distanz!
- Und du erkennst mehr und mehr was du brauchst!

Sprich: Du entwickelst ein gesundes emotionales Selbstbewusstsein (*was dich weniger anhänglich macht*)! Und genau dadurch mehr Anziehung aufbaut!

Hinweis: Mach diese Übung jeden Tag für 20 Minuten. Mehr nicht! Es wirkt Wunder!

Mein Ratschlag: Entwickel für diese 5 Schritte einen Plan, der für die gesamte Kontaktsperre ausgelegt ist!

#Tag 13-15 der Kontaktsperre: Der Welteneroberer!

Kurz gesagt: Sei ein Welteneroberer!

Diese Welt gehört dir!

- Dieses Leben hält dir alle Türen offen!
- Du kannst alles sein und alles schaffen!
- Lebe dein Leben wie noch nie zuvor! Geh raus und erobere diese Welt!



Ganz wichtig: Nutze deinen Schmerz als Antrieb!

Ich weiß, es ist schwer!

Aber: ES IST AUCH EINE CHANCE!!!

Was ich gemacht habe:

- Habe mir extrem hohe berufliche Ziele gesetzt! Und umgesetzt.
- Ich habe mit Kampfsport angefangen! Und trainiert wie ein verrückter!
- Ich bin unglaublich oft und viel verreist! Mit Freunden und alleine. Fast jedes WE
innerhalb der Kontaktsperre!
- Ich bin viel offener auf Menschen zugegangen. Und und habe meinen
Freundeskreis verzehnfacht!
- Ich habe meinen Modestil und meine "Optik" komplett verändert!

- **SUPERWICHTIG:** Ich habe nicht so getan, als ginge es mir gut! Sondern ich habe ALLES GETAN, damit es mir gut geht! BIS ES MIR GUT GING!!!

!!!UND DARUM GEHT ES!!!!

Also: Erstelle für die Restzeit deiner Kontaktsperre einen Aktionsplan!

Einen Aktionsplan mit dem Namen "**Der Welteroberer**"!

Und setze diesen ab Tag 15. um! Du hast volle 2 Tage Zeit, dir etwas zu überlegen!

STÜRZ DICH IN DIESES WUNDERVOLLE LEBEN.

UND NUTZE DEINEN SCHMERZ ALS ANTRIEB!!!

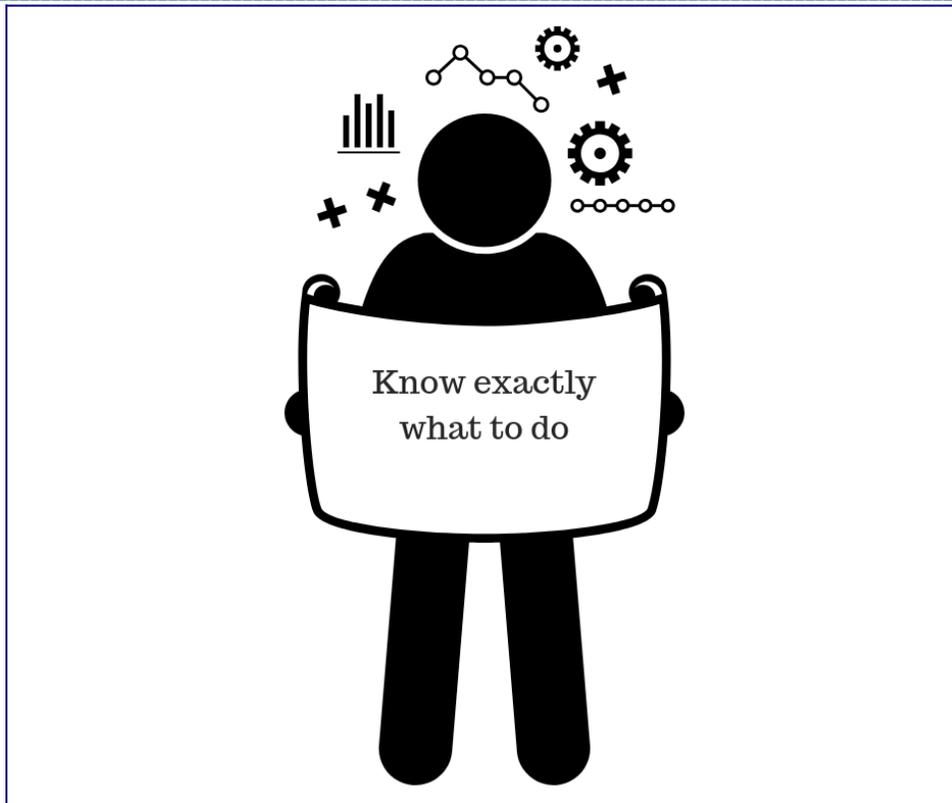
#Ab Tag 16 der Kontaktsperre: See what i got babe!!!

Ab Tag 15 gilt es Facebook, Whats-App und co zu nutzen!

Schließlich wollen wir den/die Ex ködern!

Also: Entwickel einen Schlachtplan! Du hast dafür 1 Tag Zeit!

Dafür: Wann du welche Bilder deines glücklichen Lebens auf Facebook hochlädst!



Gehe hier vor, wie du es für richtig hältst! Denn jeder tickt anders!

Ich habe es folgendermaßen gemacht:

1. Ich habe geschaut, welche Postfrequenz ich normalerweise hatte (2-3 Beiträge die Woche). Und habe nach dieser Frequenz meine Beiträge geplant!
2. Ich habe die besten Fotos und Beiträge von meinen Ausflügen, Reisen, meiner "Friendtime" oder Erfolgen zusammengetragen!
3. Und habe diese dann nach Plan hochgeladen!

Mehr nicht!

Ganz simpel! Und super effektiv!

Achtung, lies jetzt aufmerksam mit!

Sobald die Bilder online gehen, wird sich der/die Ex zu 95% bei dir melden! Gerade, wenn du kaum wieder zu erkennen bist (*im positivem Sinne*)!

Wichtig:

- Halte unbedingt die Kontaktsperre durch! UNBEDINGT!

#Tag 17-18 der Kontaktsperre: Status Q und break!

Wenn du meinen Plan gefolgt bist...

- ... Dann wird der/die Ex sehr neugierig werden - wegen der Fotos!
- ... Auch dein Liebeskummer sollte massiv zurückgegangen sein!
 - ... Und du hast viele tolle neue Eindrücke gewonnen!
- ... Du gehst voran und setzt deine Pläne um - was dein Selbstbewusstsein extrem steigert!
- ... Sehr wahrscheinlich wurdest du von der/die Ex auch schon angeschrieben!
- ... Und du nutzt deinen Schmerz als Antrieb, um das beste aus dir, deinem Leben und deinen Zielen zu holen!

Und das wichtigste: ES DÜRFTE DIR VIEL BESSER GEHEN ALS NOCH VOR 16 TAGEN!!!

Deswegen: Nutze Tag 17-18 um dieses Momentum zu stärken! Noch mehr Fokus aufzubauen! Und noch mehr Gas zu geben!



GIB ALLES: DENN NUR SO WIRST DU DEIN/E EX ZURÜCKBEKOMMEN!! ODER HAST ÜBERHAUPT EINE CHANCE!!

#Ab Tag 19-22 der Kontaktsperre: What is love?

Ab Tag 19 geht es um die richtig schweren Fragen:

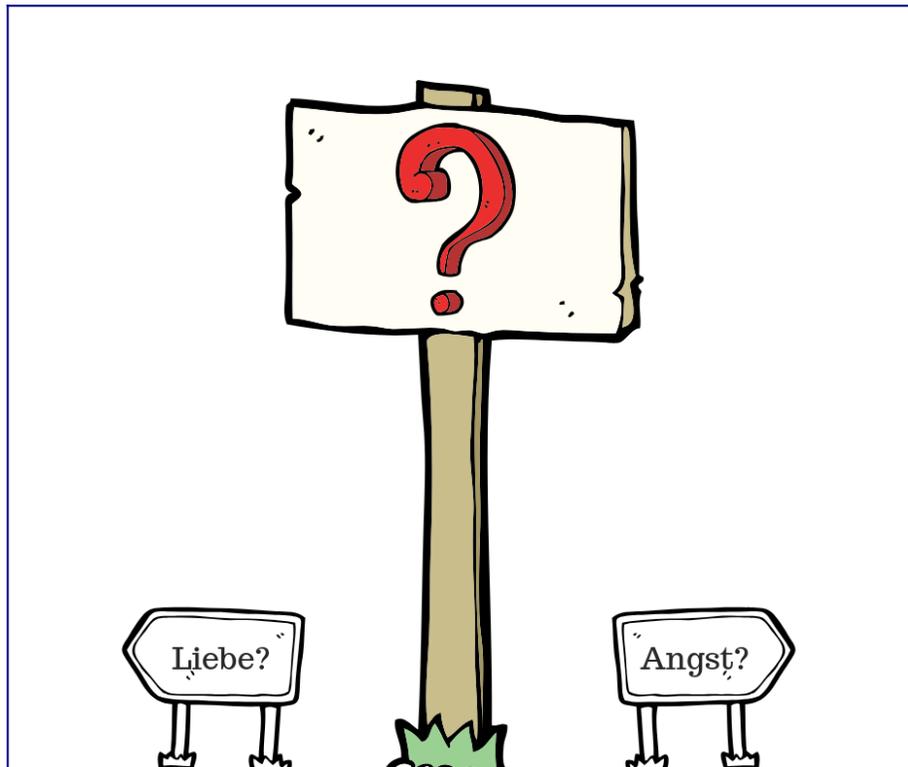
- Im Kern hast du die Aufgabe, dich mit deiner Beziehung zu beschäftigen.
- Und dich mit den Trennungsursachen auseinander zu setzen!

Worum geht es?

Es geht darum herauszufinden, was der Gegenstand eurer Beziehung war!

- Wie viel war Liebe?

- Und wie viel war fehlende Selbstliebe?



Vertrau mir, wir alle lieben aus 2 Gründen! Immer!

Aus Liebe und aus fehlender Selbstliebe!

Deine Aufgabe für Tag 19-22:

- Finde heraus, welche Seite in dir aus Liebe liebt!
- Und welche Seiten aus fehlender Selbstliebe lieben!
- Und reflektiere und reduziere die Teile in dir, die ihn/sie aus fehlender Selbstliebe zurück wollen!

Warum:

- Weil du ihn/sie aus einem "*ich bin gut genug*" lieben und zurückerobern musst!

- Und nicht aus einem "*ich bin nicht gut genug*".

Denn Zweiteres reduziert deine Anziehung! Massivst!

Es geht dabei um 4 Kernfragen, die du die nächsten Tage reflektieren MUSST!!

1. Idealisierst du deine/n Ex. Und projizierst Sehnsüchte in ihn/sie, die ich mir selbst NICHT erfülle?
2. Ist da eine Seite, die aus Angst vor Einsamkeit klammert und hinterherrennt?
3. Gibt es eine Seite in mir, die in ihm/ihr die Liebe vom Vater oder der Mutter sucht?
4. Will ich ihn/sie aus Bestätigungsgründen zurück? Da bei der Trennung mein Ego verletzt wurde?

Also:

Reflektiere diese Fragen! Gehe in dich! Und löse diese Konflikte in dir!

NOCH BEVOR SIE DEINER RÜCKEROBERUNG IM WEGE STEHEN!!!

#Tag 23-25 der Kontaktsperre: Altes Glück währt nicht lang!

Du hast jetzt 3 Tage Zeit, um über die Probleme eurer Beziehung nachzudenken!

Und 3 Tage Zeit, diese Probleme zu lösen! Mit einem Plan!

Warum?

Damit es nicht erneut zur Trennung kommen kann!

Das Ding: Knapp 73% aller "reunion" Paare trennen sich nach nur 3 Monaten wieder!

Einfach, weil alte Beziehungsprobleme nicht gelöst und gemeinsam angegangen wurden!



Und ja: Das ist ein Thema für euch beide! Und nicht für dich alleine!

Und trotzdem solltest du dir jetzt die Zeit nehmen, um darüber zu reflektieren! Und darüber nachzudenken!

KONZENTRIERE DICH IN DIESEN 3 TAGEN AUSSCHLIEßLICH AUF DIESES THEMA!!

Hinterfrage, warum eure Beziehung gescheitert ist. Und was sich ändern muss, damit das nicht nochmal passiert!

!!#Tag 26-30 der Kontaktsperre!!

Es ist geschafft!

Du bist bis hier hin gekommen! GRATULATION!!!

Die restlichen Tage geht es um nur noch 2 Punkte:

1. Entwickel eine Strategie nach der Kontaktsperre (Klick dafür hier)!
2. Und verinnerliche alles, was vorangegangen ist!

MEHR NICHT!!

Nach Kontaktsperre – was passiert jetzt?

Im wesentlichen gibt es 4 Phasen. Die es jetzt zu durchlaufen gibt. Welche das sind?

Schauen wir uns das einmal genauer an!

Die Phasen nach der Kontaktsperre!

Die Phasen sind...,

1.) die erste Kontaktaufnahme. Der erste, wichtige Schritt aufeinander zu. Denn nun seid Ihr offiziell wieder in Kontakt. Die Zeit des „Schweigens“ ist vorbei. Umso wichtiger ist es daher, dass die Message und die Art, wie sie rüber gebracht wird, stimmt! Dass die erste Nachricht, die erste Kontaktaufnahme erfolgreich ist.

Es gibt mehrere Möglichkeiten, wieder den Kontakt aufzunehmen. Mit einer kurzen Nachricht zum Beispiel. Manch einer schreibt auch einfach einen Kommentar bei Facebook und Co. Oder ruft an. Eine weitere Möglichkeit: einen Brief schreiben. Ganz, wie man es mag...

2.) Miteinander Schreiben/ Treffen vereinbaren. Läuft alles gut bis hierhin, hat man seit besagter erster Nachricht schon so einiges an weiteren Zeilen ausgetauscht. Man versteht sich gut. Hat Spaß zusammen. Und irgendwie auch Lust und Interesse daran, den Anderen wieder zu sehen – nach langer Zeit. Es ist ein Prozess, der Schritt für Schritt bzw. Wort für Wort aufeinander aufbaut. Und bei dem man natürlich möglichst wenig falsch machen sollte! Denn noch ist alles sehr frisch. Noch gibt es leider sehr viel Raum für Missverständnisse. Und noch kann sehr viel schief gehen...

Doch wenn dem nicht so ist: Dann wird von einem der beiden der Vorschlag kommen, sich zu treffen. Wenn das passiert: Dann ist ein ganz wesentlicher Schritt in Richtung Wiederannäherung getan!

3.) Das erste Wiedersehen. Endlich ist es so weit: Das große Treffen steht an. Doch wie jetzt verhalten? Was sagen? Was anziehen? Und so weiter.... Ja, es ist ziemlich aufregend! Doch steht auch jetzt sehr, sehr viel auf dem Spiel. Was zum Beispiel, wenn man sich einfach nichts mehr zu sagen hat? Wenn das Treffen zum Fiasko wird? Was kann man tun, um genau das zu verhindern? All diese Fragen kreisen nun im Kopf herum. Und scheinen einem kaum noch Ruhe zu lassen....

4.) Weitere Dates/ wieder zusammenkommen oder nicht! Das entscheidet nun darüber, wie erfolgreich das erste Date „danach“ verlaufen ist. Wie erfolgreich und wie schön es war. Ob man sich noch etwas zu sagen hatte. Ob man sich bei dem Anderen wohlfühlt hat. Ob man schlicht und einfach noch Lust und Interesse daran hat, im Leben des Anderen eine Rolle zu spielen. Teil seines oder ihres Lebens zu sein.

Auf diese Phasen gehen wir im Laufe des Textes genauer ein!

Nach der Kontaktsperre wieder Kontakt aufnehmen!

Die erste Kontaktaufnahme ist wichtig. Denn sie vermittelt den ersten Eindruck! Und wir wissen ja: Der erste Eindruck: Er ist so entscheidend. Er bleibt im Gedächtnis. Ob wir es nun wollen oder nicht. Zeit also, sich zu fragen: Was gibt es hierzu zu wissen? Schauen wir es uns genauer an!

Welche Möglichkeiten der Kontaktaufnahme gibt es?

Folgende Möglichkeiten haben wir zusammen getragen...

1.) Schreiben. Eigentlich der einfachste und wohl auch der Weg, der am häufigsten verwendet wird. Kein Wunder, bietet er doch so einige Vorteile. Du kannst Dir in aller Ruhe überlegen, was in Deiner Nachricht an ihn oder sie drin stehen soll. Was Du ihm oder ihr sagen willst. Ganz ohne zeitlichen Druck.

Und: Eine Nachricht ist auch nicht so verbindlich. Du wagst Dich noch nicht völlig aufs Glatteis. Sondern kannst erst einmal die Lage sondieren. Schauen, welche und ob Du überhaupt eine Reaktion von seiner oder ihrer Seite aus erhältst. Das ist schon sehr
praktisch!

Allerdings musst Du damit rechnen, dass von ihm oder ihr aus keine Antwort kommt. Das ist die Gefahr dabei: Die Rückmeldung muss nicht unbedingt erfolgen. Und Du kannst dann da sitzen und warten, warten, warten..... bis etliche Wochen ohne eine Antwort vergangen sind. (dann sollte klar sein: Er oder sie will scheinbar nicht (mehr)...)

2.) Anrufen. Das ist die direkte Variante. Bei der Du mutig zum Hörer greifst und ihn oder sie einfach anrufst. Na ja, diese Variante hat so ihre Tücken, haben wir festgestellt. Denn sie ist oftmals sehr „überrumpelnd“ für den Anderen. Der/ die oftmals gar nicht weiß, wie er/ sie reagieren soll. Und natürlich ist da auch diese (große) Nervosität. Klar kannst Du Dir im Vorfeld schön alle Sätze zurecht legen. All jene Sätze, die Du ihm oder ihr sagen möchtest. All jene Sätze, die Dir dabei helfen, möglichst cool und locker rüber zu kommen. Den besten Eindruck zu hinterlassen. Aber wir kennen das wohl alle: Wenn es hart auf hart kommt, dann ist das alles wie weg geblasen. Da kann man sich noch so schön vorbereiten! Und das ist eben die große Gefahr beim Anrufen. Daher: Überlege Dir, ob Du wirklich schon dazu bereit bist. Wenn Du zu nervös bist, kann das ein wenig
„gefährlich“ werden!

Aber, und das ist der große Vorteil dieser Variante: Du erhältst schnell eine Rückmeldung. Ist ja auch was...

3.) Über Freunde, Bekannte, Beruf (Partys, Familientreffen...): Das ist jetzt die mehr oder weniger „zufällige“ Variante. Weniger zufällig, wenn Du dieses Treffen vorher einfädelst und in die Wege leitest. Aber psst, das muss er oder sie ja nicht wissen...

Bei diesem Treffen könnt Ihr Euch in größerer Runde wieder in die Augen schauen. Das gibt eine Art Puffer. Und ist oftmals sehr beruhigend! Denn wenn es schief geht: Dann könnt Ihr Euch ja immer noch anderen Personen zuwenden. Und Euch aus dem Weg gehen, ohne jetzt allzu sehr das Gesicht zu verlieren. Ohne dass es zu peinlich wird. Das ist schon ein Vorteil!

Allerdings kann dies auch ein Nachteil sein. Denn diese Ablenkung in Form der Anderen ist einfach da. Und vielleicht hat Dein oder Deine Ex keine Lust/ Zeit, etc. sich länger mit Dir zu unterhalten. Weil einfach anderes gerade angesagt ist. Das wäre natürlich weniger schön. Und Du gehst irgendwie „unbefriedigt“, unzufrieden nach Hause... Das ist die Gefahr bei dieser Variante!

4.) Er oder sie meldet sich wieder. Das wünscht sich wohl jeder insgeheim - geben wir es ruhig zu! Denn das ist natürlich ein positives Signal. Dafür, dass wir ihm oder ihr wichtig genug sind. Dass er oder sie uns nicht vergessen konnte. Und dass wir unbedingt weiterhin ein Teil seines oder ihres Lebens sein sollen....

Du kannst Dir nun in aller Ruhe eine Reaktion überlegen. Auf welche Weise, in welchem Tonfall Du darauf reagieren solltest. Lasse ihn oder sie ruhig ein wenig zappeln. Schreibe nicht gleich, innerhalb von fünf Sekunden zurück! Aber fünf Tage oder Wochen musst Du ihn oder sie auch nicht warten lassen. Es kommt einmal mehr auf diesen goldenen
Mittelweg an...

5.) Du triffst ihn oder sie „zufällig“. Beispielsweise an einem Ort, von dem Du genau weißt: Da kommt er oder sie häufiger hin. Und dann findest Du Dich auch dort ein – natürlich, ohne offiziell vorher was geplant zu haben.

Auf dieses „Date“ kannst Du Dich ganz gezielt vorbereiten. Du hast hier den Überraschungseffekt auf Deiner Seite. Und kannst Dir anschauen, wie Dein oder Deine Ex auf Euer Wiedersehen reagiert. Schon daraus lassen sich ziemlich viele Rückschlüsse ziehen! Zumal auch hier gilt: Bei einem persönlichen Treffen könnt Ihr gleich feststellen, ob die Chemie zwischen Euch noch stimmt. Oder ob Ihr Euch im Laufe der Zeit einfach (zu) sehr auseinander entwickelt habt....

Was solltest du generell bei den einzelnen Kontaktaufnahmen beachten?

- Schreiben: Wie bereits oben angedeutet: Hier kommt es wirklich auf jedes einzelne Wort an. Auf den Tonfall, den Du verwendest. Besser ist es, eine lockere, unverbindliche Nachricht zu schreiben. Das setzt ihn oder sie nicht so unter Druck... Und lässt Dich wiederum nicht so bedürftig und nicht so verzweifelt erscheinen. Nein, eine offiziell eher freundschaftliche Nachricht ist besser! Gerne

auch mit ein wenig Witz und Humor... denn das sind Zutaten, die jetzt besonders gut sind!

- Anrufen: Vorbereitung ist hier sehr wichtig! Rufe unbedingt in einem Moment an, in dem Du Dich wirklich wohlfühlst. Und NICHT das ein oder andere Glas Wein zu viel getrunken hast. (Du kannst Dir vorstellen, welche Wirkung Du damit auf der anderen Seite der Leitung erzielst...) Doch wie gesagt: Es ist eine sehr direkte Form der Kontaktaufnahme. Und eine, die den oder die Ex ein wenig in die Enge treiben kann. Die all die schöne Vorbereitung trotz allem zunichte machen kann. Einfach, weil einem dann die Gefühle in die Quere kommen... es ist also eher unsicher. Schreiben ist da wohl besser...
- zufälliges Treffen im Beisein von anderen: Hierbei ist es wichtig, wirklich einen Moment zu zweit zu finden. Einen Moment, der möglichst ohne große Störungen und Ablenkungen stattfindet. Das ist nicht leicht. Schließlich soll das nicht so geplant wirken.... Du musst damit rechnen, dass seine oder ihre Aufmerksamkeit nicht exklusiv Dir gehört!!
- er oder sie meldet sich wieder bei Dir: Wie gesagt ist das für manche der Idealfall. Eine schöne Bestätigung dafür, alles richtig gemacht zu haben. Das ist es auf jeden Fall! Und Du kannst Dir nun in Ruhe überlegen, wie Du darauf eingehen möchtest. Und wann. Doch wie gesagt: Warte bitte nicht zu lange mit der Antwort. Das bringt nichts. Und dieser erste Schwung nach der Kontaktaufnahme sollte schließlich genutzt werden!

Gehe dabei am besten auf seinen oder ihren Tonfall ein. Ist dieser scherzend: Mache es ebenfalls so. Ist die Nachricht eher kurz und knapp, nüchtern: Verwende ebenfalls diesen Tonfall. Und so weiter... Investiere nicht mehr, als von seiner oder ihrer Seite aus kommt! Alles andere wirkt... na, Du weißt schon...

- zufälliges Treffen mit ihm oder ihr: Bzw. nicht zufällig, aber das haben wir ja schon geklärt. Wie gesagt kannst Du hier den Überraschungseffekt nutzen. Und Dir in aller Ruhe anschauen, wie er oder sie auf dieses „unerwartete“ Wiedersehen reagiert. Doch akzeptiere bitte auch, wenn er oder sie scheinbar keine Freudensprünge macht. Das ist immer die Gefahr dabei...
- wir haben Dir nun verschiedene Methoden vorgestellt. Doch wie solltest Du Dich bei ihm oder ihr wieder melden? Schauen wir uns das im nächsten Abschnitt mal an!

Wie kannst du dich beim Ex wieder melden? was kannst du schreiben, erste Nachricht/ SMS?

Die gängigste Methode ist wohl den oder die Ex wieder mit einer Nachricht per z.B.

Facebook/ Whatsapp anzuschreiben!

Was sollte du bei der ersten Nachricht reinbringen?

Vergiss nicht unser Ziel ist die Rückeroberung. Du willst wieder mit ihm oder ihr zusammen kommen. Und dabei natürlich den besten Eindruck hinterlassen...

Was dabei oftmals vergessen wird: Der oder die Ex hat von der Trennung noch dieses eine, bestimmte Bild von uns im Kopf. Dieses Bild ist oftmals nicht sonderlich positiv besetzt. Um es mal vorsichtiger zu formulieren.

Und genau deshalb ist es nun so wichtig, ein neues Bild in seinem oder ihrem Kopf entstehen zu lassen. Ihn oder sie zu überraschen. Davon, wie sehr Du Dich weiterentwickelt hast. Wie zufrieden Du jetzt mit Dir selbst bist. Und so weiter. Das wirkt nämlich unglaublich anziehend! Und macht Dich umso interessanter...

Doch wie kannst Du genau diesen Eindruck bei ihm oder ihr rüber bringen?

Dazu solltest du...,

1.) dich kurz halten. Und keine Romane schreiben. Nein, kürzer ist wirklich besser!

Schließlich, und das zur Erinnerung, geht es bei dieser ersten Nachricht auch darum, erst einmal die Lage auszuchecken. Zu schauen, ob er oder sie überhaupt noch Interesse hat.

Lege daher nicht all Deine Emotionen in die Nachricht hinein. Das wäre jetzt einfach zu viel!

2.) unverbindlich bleiben. Siehe oben. Stelle Dir mal vor, er oder sie ist bereits wieder in festen Händen. Nun kommst Du mit dieser großen Liebeserklärung um die Ecke. Wäre

ein wenig peinlich, nicht wahr? Deshalb ist unverbindlich besser. Und auch deshalb, weil Du so nicht gleich alle Karten auf den Tisch legst. (Ja, klar ist das Taktik. Aber das gehört nun mal mit dazu.) Ansonsten kann es schnell geschehen, dass er oder sie sich in die Ecke gedrängt fühlt. Und deshalb nicht drauf eingeht. (man könnte auch sagen die Flucht ergreift).

3.) das Thema Beziehung und Probleme eisern umgehen. Dafür ist es jetzt einfach noch zu früh. Dafür bleibt später hoffentlich noch genug Zeit. Denn gewisse Themen sind nach unserer Erfahrung zu solch einem frühen Zeitpunkt noch immer etwas schwierig und heikel. Klammere diese beiden heiklen Themen daher aus! Fürs Erste zumindest.... Du willst ihn oder sie ja nicht drängen. Oder die Situation eskalieren lassen... (und das kann schnell passieren. Wenn Du ihm oder ihr sämtliche Fehler der Vergangenheit um die Ohren haust.)

4.) möglichst schnell, jedoch erwartungslos ein erstes Treffen vereinbaren! Perfekt ist es, wenn dies möglichst subtil geschieht! Und wenn Du nicht gleich mit dem zweiten Satz ein Treffen vorschlägst. Nein, im Idealfall kommt der Vorschlag dann aus dem Moment heraus. Von seiner oder ihrer Seite wäre natürlich noch besser! Versuche, die Erwartungen zudem herunter zu schrauben. Denn denke daran: Es kann noch immer sein, dass Ihr beide Euch zu sehr auseinander entwickelt habt im Laufe dieser Zeit.

5.) einen gelösten, zufriedenen Eindruck erwecken! Du hast es nicht nötig, dass er oder sie wieder Teil Deines Lebens wird. Denn Du bist mit Dir selbst im Reinen. Du

fährst ein tolles, ein spannendes Leben. Eines, das Dich erfüllt. Wenn er oder sie wieder Teil Deines Lebens sein will: gerne. Aber Dein Lebensglück hängt davon nicht ab...

Wenn Du diesen Eindruck erwecken kannst, dann ist das ideal! Und macht Dich umso anziehender. Du demonstrierst emotionale Unabhängigkeit. Klammerst Dich nicht an ihn oder sie. Und das ist anziehend. Das macht Dich interessant. Das führt dazu, dass er oder sie sich um Dich (!) bemühen wird. Und nicht etwa umgekehrt...

(Diese Phase dient lediglich dazu, das Treffen einzuleiten)

Einige Vorlagen, die du nutzen kannst!

Du weißt nicht so recht, was Du schreiben sollst? Hier zwei kleine Vorlagen von uns.

Lasse Dich gerne inspirieren!

Vorlage 1:

„Hey ..., ich habe mich neulich gefragt, wie es Dir eigentlich so geht. Was Du gerade so machst.“ Wenn Du magst: Lasse es mich wissen! Ich würde mich freuen...

Dein/ e ...“

Vorlage 2:

„Hi, gestern kamen wir plötzlich auf Dich zu sprechen. Und da habe ich mich gefragt: Wie geht es Dir eigentlich? Ich hoffe, gut! Ich würde mich über eine Antwort freuen.

Wenn Du magst, natürlich...

Dein/ e ...“

Du hast nun wichtige Tipps für Deine Nachricht an ihn oder sie erhalten. Doch wie reagieren, wenn er oder sie auf Dich zukommt? Darum geht es in dem nächsten Kapitel!

Der oder die Ex meldet sich nach der Kontaktsperre wieder!

Was solltest du beachten, wenn der oder die Ex sich von alleine zurückmeldet nach der Kontaktsperre?

Wenn er oder sie sich von alleine wieder meldet...

1.) ist das ein gutes Zeichen. Denn es zeigt ganz eindeutig: Da kann Dich jemand doch nicht so ganz vergessen. Da will jemand, dass Du nach wie vor eine Rolle in seinem oder ihrem Leben spielst. Das ist natürlich eine schöne Bestätigung! Und ein Zeichen dafür, dass Du bis hierhin alles richtig gemacht hast.

2.) solltest du erstmal nur spiegeln – nicht zu viel schreiben (nutze den Vorteil). DU bist jetzt an der Reihe, zu reagieren! Das ist ein gewisser Vorteil. Den Du nutzen kannst.

Und solltest. Doch wie am besten? Nun, indem Du erst einmal nur seinen oder ihren Tonfall widerspiegelst. Indem Du nicht gleich durchblicken lässt, wie viel Dir seine oder ihre Nachricht bedeutet. Taktik, ja, aber das gehört hier nun mal mit dazu!

Nein – sei erfreut. Aber auch nicht zu emotional. Orientiere Dich an seinem oder ihrem Verhalten. Und schreibe auch nicht gleich zurück. Sonst wirkt es schnell so, als hättest Du die ganze Zeit neben Deinem Handy/ dem PC gesessen.... (aber wie gesagt: Lasse ihn oder sie auch nicht zu lange zappeln. Das könnte ihn oder sie nur demotivieren...)

3.) Falls er/ sie Beziehungsthemen anspricht ausweichen. Denn dafür, siehe oben, ist es jetzt einfach noch zu früh. Manche Wunden brauchen, bis sie verheilen. Für manche Themen braucht es ein gewisses Vertrauen, bis man sie ansprechen kann. Diese gehören mit dazu.

Überstürzt nichts! Lasst es langsam angehen! Und auf Euch zukommen. (zumal Du ja noch nicht wissen kannst, warum er oder sie dieses Thema anspricht. Denn die Gefahr ist da: Er oder sie will nur deshalb eine Beziehung, weil er oder sie sich allein und einsam ganz „ohne“ fühlt. Und da kommst Du ihm oder ihr eben in den Sinn... nicht sehr schmeichelhaft. Kommt leider aber häufig vor!)

4.) Ein Treffen früh genug vorschlagen! So lange diese Spannung zwischen Euch ist. So lange eine positive Stimmung zwischen Euch herrscht. Natürlich solltest Du ihm oder ihr dabei nicht die Pistole auf die Brust setzen. Eher einen Satz in den Raum werfen wie „Wir können uns ja mal wieder treffen.“ Und dann schauen, wie seine oder ihre Reaktion ausfällt. Denn er oder sie sollte schließlich auch was tun!

Bis hierhin läuft eigentlich alles gut. Und das erste Treffen steht an. Doch was dabei beachten? Diese wichtigen Fragen klären wir im nächsten Abschnitt!

Das erste Treffen/ Wiedersehen nach der Kontaktsperre

– was solltest du beachten?

Erst einmal Glückwunsch bis hierhin: Du hast schon so einiges geschafft! Und bist auf einem guten Weg. Doch mache auch jetzt keinen Fehler...

Eine Liste der Dinge, die beim ersten Treffen nach der Kontaktsperre im Focus liegen sollten!

Damit du beim ersten Treffen einen bestmöglichen Eindruck hinterlässt...,

1.) solltest du Beziehungsthemen strikt umgehen. Denn Du ahnst es schon: Dafür ist es noch einfach zu früh. Das könnte eine ungute Note in das Treffen mit hinein bringen. Ihn oder sie in die Ecke treiben. So dass er oder sie sich fühlt, als würde er/ sie da gerade zu etwas gedrängt... Und seien wir mal ehrlich: Es wirkt auch ein wenig verzweifelt. Lasse diese Themen daher außen vor! Beim ersten Treffen ist dafür weder Zeit noch Platz!

2.) solltest du den Focus auf Spaß, eine gute Zeit und gute Konversationen lenken.

Was stattdessen besser ist? Humor natürlich! Das und miteinander einfach eine schöne Zeit zu verbringen. Sich gut zu unterhalten. Sich in Gegenwart des Anderen wohl zu fühlen. Genau darauf kommt es jetzt an!

3.) solltest du indirekt flirten, Signale senden, jedoch nicht mit ihm oder ihr schlafen

vorerst. Denn zu leicht solltest Du es ihm oder ihr ja auch nicht machen. Der Sex ist sozusagen das Sahnehäubchen. Doch das will erst einmal verdient sein!

4.) solltest du auch über deine Weiterentwicklung während der Kontaktsperre reden

(nicht prahlen!). Also möglichst beiläufig. Aber schon so, dass er oder sie es mitbekommt! Eine gute Möglichkeit in der Hinsicht: Erzähle von Deinen neuesten Erlebnissen. Davon, dass Du jetzt mit dem Tanzen, Yoga, Gitarre spielen, ... angefangen hast. Und so weiter. Zeige Dich dabei ruhig enthusiastisch. Und schaue, wie er oder sie darauf reagiert...Wie sehr seine oder ihre Neugierde geweckt wird.

5.) bleibe authentisch. Und Du selbst. Alles andere wirkt einfach nicht. Das zeigen unsere Erfahrungen ganz deutlich! Zumal Dein oder Deine Ex instinktiv spüren wird, wenn Du es zu sehr drauf anlegst. Wenn Du ihm oder ihr etwas vormachen willst.

Schließlich kennt er oder sie Dich noch immer recht gut...

6.) Auch auf Äußere achten. Bitte komme jetzt nicht in zerrissenen Jeans und mit fettigen Haaren zum Treffen. Du kannst Dir vorstellen, wie wenig sexy das wirkt... Gut, Anzug und Fliege bzw. Kostüm müssen nun auch nicht sein. Suche Dir ein Outfit, das Deinem Typ entspricht. Mit dem Du Dich wohlfühlst. Auch das strahlst Du aus!

7.) mit nicht zu großen Erwartungen an die Sache heran gehen. Denn zur Erinnerung:

Es kann immer noch sein, dass Ihr beide Euch nichts zu sagen habt. Dass Ihr merkt: „Oh, wir haben uns ja doch ziemlich auseinander entwickelt.“ Dass er oder sie schon wieder in

festen Händen ist. Das alles kann passieren. Und sollte deshalb von Dir im Hinterkopf
behalten werden....

Wir haben Dir nun wichtige Tipps für Euer erstes Treffen danach gegeben. Doch wie
klappt es mit einer erfolgreichen Wiederannäherung zwischen Deinem oder Deiner Ex?

Mehr dazu im nächsten Kapitel!

Vermeide diese Fehler nach der Kontaktsperre:

Treffen mit dem oder der Ex - 21 Fehler, die du unbedingt vermeiden MUSST!!

#Fehler 1: Das "Chaos-Date"

Alle freuen sich auf das Date! Es kommt endlich zum Treffen!

Und dann das:

EINFACH NUR CHAOS!

...

Du glaubst es nicht: Aber unfassbar viele Leute machen immer wieder denselben

Fehler...

Man verabredet sich zu einem schlampig organisiertem Treffen...

Nach dem Motto...

"Hey, lass uns doch 17:00 an der Weltzeituhr treffen?"

Antwort: "Klar. Ich freue mich"...

... Und sobald man sich sieht geht der Mist los...

- Wo wollen wir hingehen?
- Wie kommen wir dort hin?
- Doch lieber indisch oder italienisch?
- usw...



Das nervt nicht nur, sondern macht auch extrem unattraktiv!

Deswegen mein Tipp: Organisiere alles durch! Von A bis Z!

Wisse wann, wo, warum, wie lange und wie!

#Fehler 2: The first impression! The wrong impression!

Du willst ihn/sie beeindrucken? Dann bereite dich vor!

Was ich meine: Hinterlasse einen bomben ersten Eindruck!

Warum?

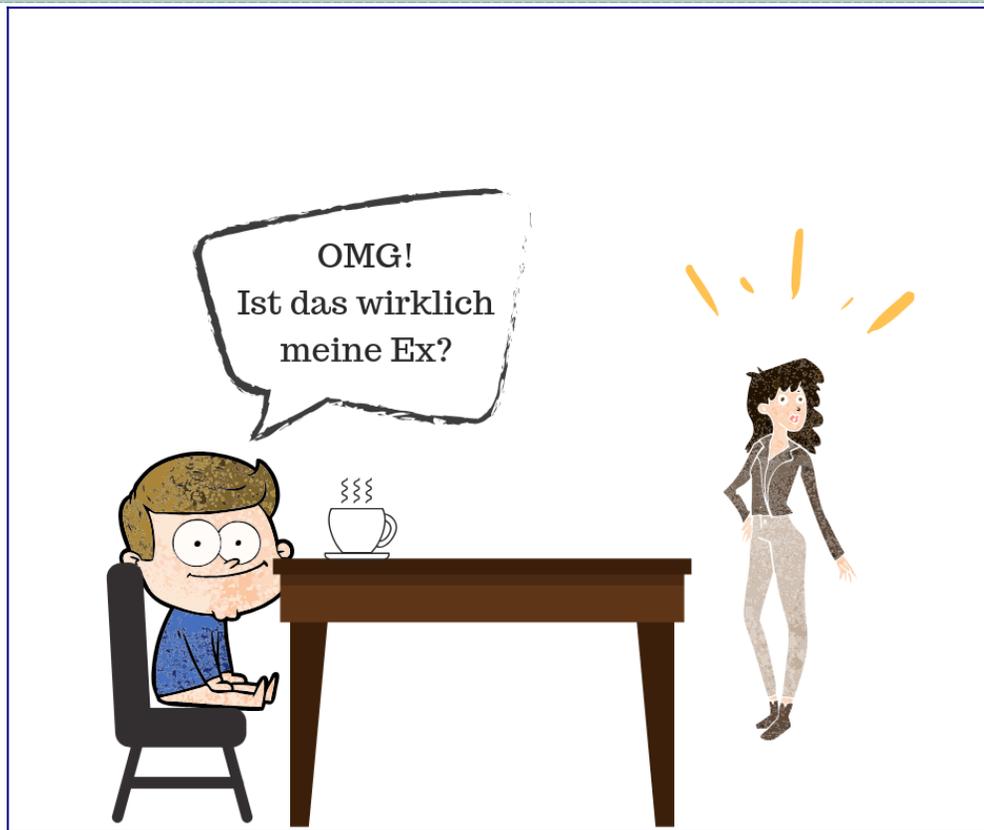
Weil dieser erste Eindruck über euer restliches Treffen entscheidet!

- Darüber, wie er/sie dir gesinnt ist!
- Und darüber, ob du Anziehung aufbauen kannst!

Um es anders zu beschreiben:

- Dein/e Ex sitzt in einem Kaffee! Und wartet auf dich!
 - Und dann passiert es...
 - Du kommst durch die Tür!
- Und... OH... my... Gosh! Du siehst fantastisch aus!
 - Ihm/ihr fällt die Kinnlade herunter...
- Und während er/sie dich bestaunt, läufst du selbstbewusst und sexy auf ihn/sie

zu...



Glaub mir... Wenn euer Treffen so startet, dann hast du so gut wie gewonnen!

UND DARUM GEHT ES!!!

ERZEUGE EINEN EXTREM GUTEN ERSTEN EINDRUCK!

- Indem du dich optisch herausputzt!
- Indem du selbstbewusst auftrittst!
- Indem du sportlich auftrittst!
- Und dich sexy und "neu" kleidest!

Die Folge: Du hast von Anfang an extreme Pluspunkte!

#Fehler 3: Die "Ausraster-Falle"

Streits kommen immer auf!

Vor allem, wenn die Trennung im Streit verlief!

Und erst recht, wenn eure "Streitthemen" noch nicht geklärt sind!

Die Folge:

- Ihr trefft euch. Alles läuft super...
- Und auf einmal geht es los!
- ... Er/sie sagt etwas falsches und ein Streit bricht aus!

Glaub mir: Kommt es soweit, dann ist das Treffen mit dem oder der Ex gelaufen!

Deswegen: Vermeide Streitthemen!



Ebenso: Wenn du merkst, dass Streits aufkommen... Sei der deeskalierende Part!

#Fehler 4: Mister and misses important - Die "Eifersuchtsfalle"

Nach Trennungen neigen wir dazu unseren Wert zu zeigen!

- Gerade, wenn wir verlassen wurden!

Ein Phänomen, dass ich immer wieder beobachte!

... indem wir uns mit damit brüsten, wie viel andere Frauen/Männer uns wollten und wir bereits hatten!

Zwei Worte: LASS ES!!!

Ich weiß, irgendetwas in dir will sich diese Bestätigung (zurück)holen!

Dennoch: Stell dein Ego hinten an...

Auch ich wollte meine Ex zurück (*sie hatte mich verlassen*)!

Also trafen wir uns! Und ich fing an über meine Frauen-Erlebnisse zu berichten!

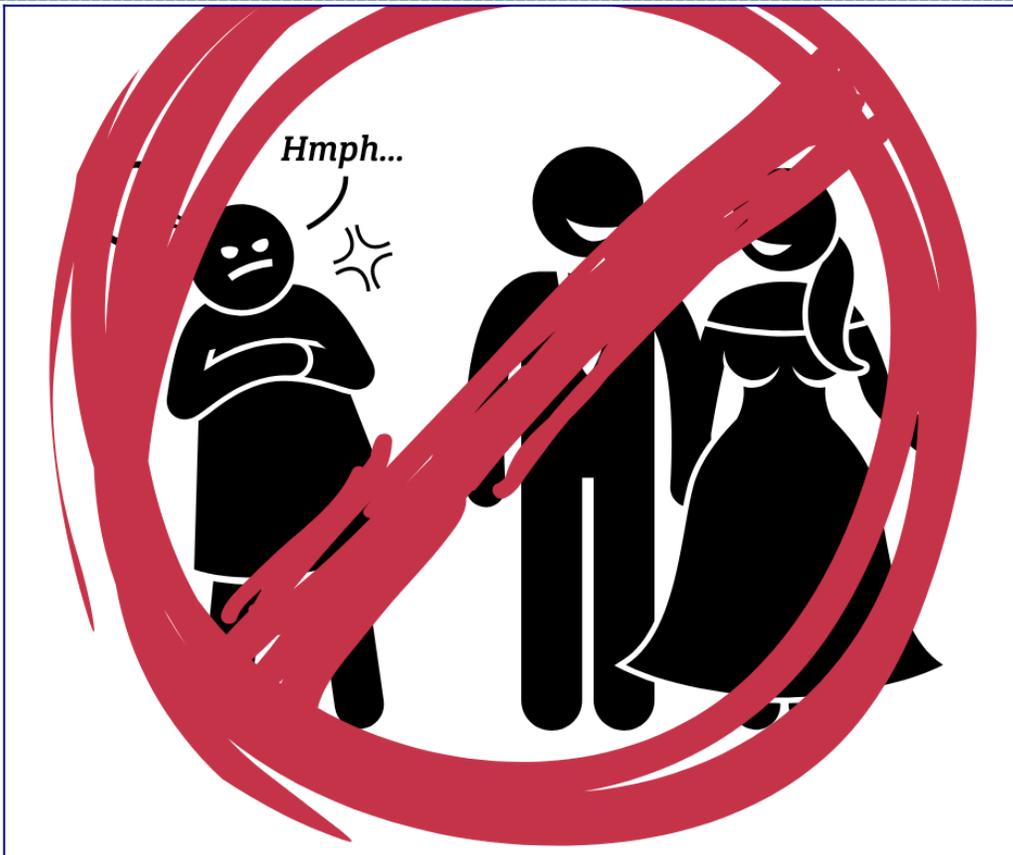
Um ihr zu zeigen, wie begehrt ich bin! Und um sie eifersüchtig zu machen!

Ala: *"Ja, das kenne ich. Ich hatte letzte Woche eine Date, bei dem mir Vivien genau dasselbe gesagt hat" ...*

Was kam raus: BIG FAIL!!!

Sie stand auf und wollte direkt gehen.

Deswegen: Wenn du deine Ex oder deinen Ex triffst und zurückerobern willst... vermeide Eifersucht!!!



#Fehler 5: Du zeigst nicht, wie gut du ihn/sie kennst!

- Gehst du mit ihr/ihm zum Inder, obwohl sie/er japanisch liebt?
- Willst du in ein "*alternatives*" Kaffee, obwohl er/sie moderne Restaurants mag?
- Lädst du ihn/sie zum neuen "Transformers" ein, obwohl er/sie intellektuelles Kino liebt?
- usw...

Also:

Nutze, dass du ihn/sie kennst:

- Du weißt, was er/sie mag!
- Und du weißt, was ihm/ihr Freude bereitet!

Und genau dieses Wissen musst du einsetzen!

Sonst verspielst du dir Möglichkeiten!

Deswegen:

- Zeige, dass du ihn/sie kennst! und organisiere, was er/sie mag!

#Fehler 6: Du erwartest zuviel!

- Ja, du willst ihn/sie zurückgewinnen!
- Und ja, du erhoffst dir, dass er/sie sich wieder in dich verliebt!

Aber: Diese "*Erwartungshaltung*" ist ein riesen Fehler!

Was ich meine:

- Erobere ihn/sie NICHT ZURÜCK!!
- Sondern erobere ihn/sie NEU!!

LERNT EUCH NEU KENNEN!!!

Neu kennenlernen!



Mir geht es vor allem um die richtige Denkweise!

Also: Warum solltest du "ERWARTUNGSLOS" sein?

- Weil du mehr du selbst bist, wenn du dir nichts erwartest und erhoffst!
- Weil du emotional unabhängiger bist. Was dich attraktiver macht!
 - Und weil du ihn/sie weniger unter Druck setzt!
 - usw...

Deswegen: Arbeite an dir! Und gehe mit der richtigen Einstellung ins Date...

#Fehler 7: Die Aufregtheits-Falle (Unterschätze niemals Nervosität!)

- Du willst ihn/sie zurück?
- Und jetzt kommt es zum Treffen?

Nun ja... dann unterschätze nicht, wie nervös du auf einmal sein kannst!

Glaub mir: Nervosität kann ein wahrer Date-Killer sein!

Soweit, dass deine Rückeroberung nach hinten losgeht!

Das Problem:

- Bist du aufgeregt, dann bist du weniger "*du selbst*"!
- Ebenso baust du Druck auf! Da deine Aufregung zeigt, was du wirklich willst!
- Und du stotterst, zitterst und wirkst weniger attraktiv!

Noch einmal: BITTE UNTERSCHÄTZE NIEMALS NERVOSITÄT!!!

... So wie die meisten!

Vertrau mir einfach.

Tu am besten folgendes, bevor ihr euch trefft!

Erst entspannen und dann zum Date!



1. **Am morgen das Tages:** Lege dich flach auf den Bauch! Und atme tief ein und tief aus! Fast, als würdest du meditieren! Und tu das für maximal 30 Minuten!
2. **Noch am Tag des Treffens:** Gehe ins Wellnesstudio! Und mach das volle Programm! Also Sauna, Dampfbad und Massage!
3. **Kurz vor dem Treffen:** Mach dir noch einmal bewusst, warum du toll bist! Und warum du NICHT auf ihn/sie angewiesen bist!
4. **Auf dem Weg zum Treffen:** Höre Musik die dich aufbaut! Bring dich in "gute Laune Stimmung".

Die Folge: Du bist beim Treffen tiefenentspannt, gut gelaunt und ganz du selbst!

#Fehler 8: Der Needy-Looser-Komplex

Erscheine niemals depressiv, traurig oder mitleidig!



OMG!!! Bitte, vermeide diesen Fehler um jeden Preis!

Damit zeigst du nur...

- ... Wie anhänglich du bist!
- ... Wie sehr du ihn/sie nötig hast!
- ... Das du alleine nicht glücklich sein kannst!
- ... Und das du emotional abhängig bist!

Sprich: Du machst es dir schwerer!

Ok, was, wenn ich beim Treffen schlecht drauf bin?

Tja, dann befolge meine kleine Anleitung aus "*#Fehler 8*"!

#Fehler 9: The latest is NOT the greatest

Was auch passiert...

KOMME AUF KEINEN FALL ZU SPÄT!!!

- Stell dir einen Wecker!
- Schaffe dir eine Pufferzone (*lieber zu früh als zu spät*)!
- Und schau, wie die Bahnverbindungen aussehen!
 - usw...

Glaub mir:

Du kannst dich rausputzen wie du möchtest...

... Und alles richtig machen...

... WENN DU ZU SPÄT KOMMST, IST DIE MÜHE UMSONST!

Mein Tipp: Plane alles am Vortag! Und gehe auf Nummer sicher!

#Fehler 10: I do everything for you...

Vermeide den folgenden Fehler:

Du organisierst das gesamte Treffen auf eigene Faust!

Einfach alles...

Nach dem Motto:

- Ich tu einfach alles, um dich glücklich zu machen!

...

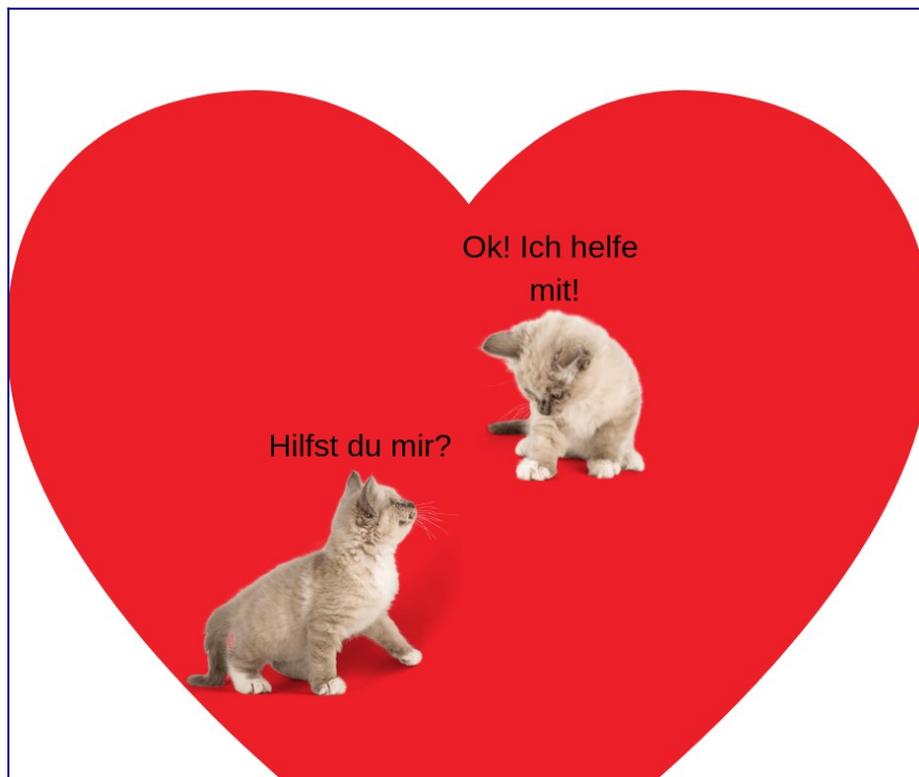
Und klar, du sollst ein tolles Date organisieren!

Aber:

Er/sie sollte mithelfen...

... mitentscheiden und ganz wichtig...

... ER/SIE SOLLTE MIT INVESTIEREN!!!!



Warum?

Weil du sonst viel zu needy und anhänglich wirkst! Und viel zu offensichtlich zeigst, dass du emotional abhängig bist!

Und...

Weil auch er/sie (*Zeit, Geld und Planung*) in dich investieren sollte!

Deswegen mein Tipp: Lass ihn/sie mit investieren, organisieren und planen! (Gefühlt sollte 75% von dir und 25% von ihm/ihr)

#Fehler 11: Sharing ist NOT caring

Dieser Tipp richtet sich vor allem an Männer!

Gilt aber umgekehrt auch für Frauen!

Also liebe Männer:

Wenn du deine Ex zurück willst...

DANN LADET SIE DOCH BITTE AUF EIN ESSEN FÜR 10 EURO EIN!!!

- Zeige, dass du sie beschützen kannst!
- Zeige, dass du ein Versorger bist!
- Und zeige, dass du dir Mühe gibst!

Und liebe Frauen:

Lasst euch einladen!

Sicher: "Einladen" ist nur eine kleine Geste! Und sicher nicht DER FEHLER überhaupt!

Dennoch halt ich es für wichtig! So hinterlässt du einen besseren Eindruck!

#Fehler 12: Du imitierst ihn/sie nicht!

Sobald ihr euch seht, versuche ihn/sie zu imitieren!

Nur die wenigsten kennen diese Technik! Und verschwenden Bonuspunkte!

Also, was meine ich mit "imitieren"?

- Schau auf seine/ihre Gesten! Und kopiere sie (*subtil*)!
 - Imitiere Sätze oder Phrasen!
 - Und lache, wenn er/sie lacht!



Sprich: Kopiere subtil sein/ihr Verhalten!

Warum?

Weil du dadurch unterbewusst Sympathie auslöst!

#Fehler 13: Wrong feelings...

Ganz großer Fehler: Du löst in ihm/ihr die falschen Gefühle aus!

Pass auf:

Löse folgende 4 Kerngefühle aus und ich verspreche dir, die Rückeroberung wird um einiges leichter verlaufen!

Und darum geht es:

Es gib 4 "Emotionswelten" die wir durchlaufen, wenn wir uns verlieben!

1. Zum einen Geborgenheit!
2. Dann Aufregung!
3. Zudem Respekt!
4. Und Spaß!



Also 4 Kernemotionen auf die du dich konzentrieren MUSST !

Wie?

- **Löse Geborgenheit** aus, indem du ihm/ihr zuhörst! Und zeigst, dass er/sie dir alles sagen kann! Und bei dir alles sein kann!
- **Löse Aufregung** aus, indem du ihn/sie aus seiner/ihrer Komfortzone lockst!
Unternehmt Dinge, die aufregend sind!
- **Löse Respekt** aus, indem du ihn in seiner Männlichkeit respektierst! Und sie in ihrer Weiblichkeit!
- **Löse Spaß** aus, indem du viel lachst! Oder ihn/sie viel zum lachen bringst.

Die Folge: Du baust eine starke Bindung auf! Und es wird dir leichter fallen, sein/ihre Gefühle zu wecken!

#Fehler 14: AAHHH - THIS WORLD IS A MASS!!

Vermeide "*Trauerthemen*"!

- Willst du mit ihm/ihr über den Untergang Griechenlands oder den Brexit reden...
- ...Oder dich mit ihm/ihr halb tot lachen, weil du einen guten Witz gerissen hast!
 - Willst du sie/ihn durchkitzeln, bis ihr vor Lachen kaum noch laufen könnt?
- Oder willst du ihm/ihr erklären, warum Menschen in Afrika verhungern müssen?

Habt bitte Spaß beim Date!!!



- Willst du eine Debatte zur Flüchtlingskrise anfangen?
 - Oder willst du sie/ihn leidenschaftlich küssen?

Willst du ihm/ihr erklären, warum diese Welt ungerecht ist...

Oder willst du ein richtig geiles Date haben! Das euch mehr bindet als je zuvor?

Also klar: Ja, diese Welt hat Probleme! Und ja, eigentlich sollte wir alle unentwegt darüber reden!

ABER BITTE NICHT AUF DEINEM TREFFEN!!

VERMEIDE UM JEDEN PREIS NEGATIVE THEMEN!!!

Denke daran: Es geht darum, eine gute Stimmung zu erzeugen! Und darum, dass ihr beide eine super Zeit verbringt!

#Fehler 15: Die Ohren sind nur zum putzen da!

NEIN!! EBEN NICHT!!!

Richtig zuhören ist eine Kunst!

Ein Gabe!

Denn: Wer richtig zuhört, der leitet die Gesprächsführung!



Wisse:

- Gute Zuhörer lesen zwischen den Zeilen!
- Gute Zuhörer hören auf Worte und Körpersprache!
- Gute Zuhörer kommunizieren auf emotionaler Ebene!
- Und gute Zuhörer verstehen, um was es wirklich geht!

Sprich: Gute Zuhörer sind selten. Und sie werden geliebt!

Was heißt das für dich: Was auch passiert...

- ... Höre richtig gut zu!
- ... Gehe auf das Gesagte ein!
- ... Finde gemeinsame Interessen-Punkte!
- ... Und baue darauf deine Gesprächsführung auf!

Die Folge: Dein/e Ex wird sich wohler fühlen! Und wird merken, dass du wirklich interessiert bist!

#Fehler 16: Altes bleibt bei altem!

Nun ja...

- Es gab eine Grund für eure Trennung!
- Einen Grund dafür, dass ihr euch verlassen habt!

Und es gilt:

- Wenn du dich nicht weiterentwickelst...

- Wenn du nicht an dir arbeitest und dich veränderst...
- Und wenn du nicht die Dinge veränderst, die zur Trennung führten...

Glaub mir: Dann wird dein/e Ex recht schnell das Weite suchen!

Sprich: Veränderung ist einer der wichtigsten Punkte für deine Rückeroberung! Und somit auch für euer Treffen!

Daher mein Tipp:

- Schau, warum es zur Trennung kam?
- Was mochte dein/e Ex nicht an dir?
 - Was hat ihn/sie irritiert?



1. Und jetzt schau, was du daran verändern kannst!

2. Und zeige diese Veränderung (*subtil*) beim Treffen!

Die Folge: UNFASSBAR VIEL ANZIEHUNG!!!

#Fehler 17: Ich mach jetzt mal einen auf cool, flockig, unabhängig und geilo

Mal ehrlich: Was bringt es Dir, Dich zu verstellen?

- Zu versuchen, den vermeintlichen Erwartungen Deines oder Deiner Ex gerecht zu werden?
 - Oder zu zeigen, wie toll du bist und was er/sie verloren hat?

Nun ja: Also gar nichts – so viel kann ich Dir an dieser Stelle bereits sagen!

Wichtig:

- Gebe nicht vor emotional unabhängig zu sein! **SEI ES!!**
- Gebe nicht vor, dass du glücklich bist - auch ohne ihn/sie! **SEI ES!!**

Sprich: Verstell dich nicht!

Tipp: Bevor ihr euch trifft, solltest du immer eine Kontaktsperre einsetzen! Und für die Dauer der Kontaktsperre solltest du daran arbeiten "**ES ZU SEIN**"!

#Fehler 18: Thanks für all...

Willst du ihn/sie zurück? Oder einfach nur Reue auslösen?

Das Ding: Viele hauen auf Dates Sachen raus wie...

- "*Eigentlich fand ich die Trennung richtig gut*".
- "*Gut, dass alles so gekommen ist. Bin jetzt glücklicher*".
- "*MMhhh, wir hätten uns eher trennen sollen*".

(No Shit. Ich erlebe das jeden Tag in meinem Coachings)

Einfach nur um zu zeigen, dass man auch ohne den oder die Ex glücklich sein kann...

LEUTE, DAS IST SAUDUMM!!!

Klar musst du das zeigen...

Aber: Sei glücklich mit dir (*aus Selbstliebe*)! Und dennoch traurig über den Verlust!

Deswegen: Beschönige niemals die Trennung! NIEMALS!!!

Am besten du sprichst dieses Thema erst gar nicht an!

#Fehler 19: Sex beim ersten Date!

Sex ist erlaubt! Aber erst nach dem zweiten Treffen mit dem oder der Ex!

Warum?

- Weil du signalisieren MUSST, dass du schwer zu haben bist!
- Mach ihm/ihr klar, dass man sich den Sex mit dir verdienen muss!
 - Und zeige, dass du etwas besonderes bist!



Zudem:

So kannst du austesten, ob er/sie es wirklich ernst meint!

Hinweis: Lies dir meine Strategie nach der Kontaktsperre durch! Dort erkläre ich genauer, warum der Sex erst nach dem zweiten Date wichtig wird!

#Fehler 20: Zuviel Alkohol!

Bis jetzt ist es mir nur einmal passiert!

Und doch einmal zuviel!

Ich hatte eine Date mit meiner Ex... und trank zuviel!

Die Folge:

- Ich sagte peinliche Sachen!
- Ich bereute am nächsten Morgen einfach alles!
- Und ich verschlechterte meine Chancen massiv!

Klar: Etwas Wein ist erlaubt!

MEHR ABER NICHT!!

Zeige, dass du dich im Griff und unter Kontrolle hast!

#Fehler 21: Öde schnöde Gespräche...

Weißt du, wodurch zwei Menschen eine Bindung aufbauen?

Nun ja: Ganz klar durch Gespräche! Zumindest im ersten Schritt!

Aber: Vor allem durch **emotionale Gespräche!**

Sobald zwei Menschen einen gemeinsamen emotionalen Schnittpunkt haben...

und darüber reden...

... entsteht tatsächlich erst eine emotionale Bindung!

Deswegen:

- Vermeide emotionslose Themen und Small-Talk!

- Konzentriere dich auf Themen, bei denen er/sie emotional aufgeht!
 - Und bausche diese Themen auf!

Die Folge: Du baust eine viel stärkere Bindung auf!

Mein Tipp: Mach eine Liste! Noch vor dem Treffen. Und werde dir bewusst darüber, was ihn/sie emotional interessiert!

Wie kannst du dich deinem Ex oder deiner Ex nach der Kontaktsperre wieder annähern?

Hier greifen bei Männern und Frauen etwas unterschiedliche Mechanismen. Daher haben wir unterteilt!

Mit diesen Mechanismen kannst du deine Exfreundin wieder für dich gewinnen nach der Kontaktsperre!

Es ist nun mal so: Der Mann will jagen. Kennen wir, nicht wahr? Doch muss das Objekt der Begierde natürlich auch gut zu erlegen sein. Deshalb ist es so wichtig, auf bestimmte Signale von ihrer Seite aus zu achten. Was kommt in der Hinsicht? Wie viel kommt?

Orientiere Dich daran!

Warum aber ist es so wichtig, die Initiative zu ergreifen? Weil Du Dich aktiv zeigst. Weil Du Stärke demonstrierst. Das imponiert. Das ist mutig. Das wird auch auf sie einen ziemlichen Eindruck machen.

Und. Du zeigst, dass Du dich eben nicht einfach so herum schubsen lässt. Dass Du die Hände in den Schoß legst. Darauf wartest, dass eventuell vielleicht was passieren könnte.

Nein! Du ziehst es vor, ein Alpha Mann zu sein. Und das ist jetzt genau das Richtige...

Doch tue wirklich nur dann etwas, wenn von ihrer Seite aus Zeichen der Ermutigung kommen. Sooo nötig hast Du es schließlich auch nicht, dieser einen Frau bis an Dein

Lebensende hinterher zu laufen....

Mit diesen Mechanismen kannst du deinen Exfreund wieder für dich gewinnen nach der Kontaktsperre!

Wir sprachen es ja oben schon an: Ein Mann will jagen. Und wie kann dieser Instinkt geweckt werden? Nun: Indem Du es ihm nicht allzu leicht machst! Ihn sozusagen kitzelst.

Doch Dich dann ein wenig zurück ziehst.

Prinzip Nähe und Distanz also. Sei keine Beute, die leicht zu erlegen ist. Denn wir Menschen wollen nun mal das, was wir nicht sofort haben können. Doch mache es ihm auch nicht zu schwer. Denn vielleicht hat er sehr lange gebraucht, um diesen Schritt zu

gehen. Finde hier den goldenen Mittelweg!

Und: setze ihm auch nicht gleich die Pistole auf die Brust. Was eine mögliche zweite Beziehung mit Euch angeht. Lasse den Dingen ihren Lauf. Setze ihn nicht unter Druck. Du freust Dich darüber, dass Ihr wieder Kontakt habt. Doch bist Du auch nicht zwingend

darauf angewiesen... dieser Eindruck soll erweckt werden!

Das waren die wichtigen Mechanismen in diesem Zusammenhang. Doch was ist eigentlich zu tun, wenn Ihr beide wieder zusammen kommt? Schauen wir uns das im nächsten Abschnitt an...

Wie solltest du dich verhalten, wenn du mit deinem Ex oder deiner Ex wieder zusammen bist?

Folgende Grundlegende Ansätze haben wir dabei aus unserer Erfahrung als wichtig eingestuft nach der Kontaktsperre!

Hier ein paar grundlegende Tipps für Dich, damit der Neuanfang gut läuft...

Du solltest...,

1.) Ursachenforschung während der Kontaktsperre betrieben haben. Warum also ging es mit Euch beiden auseinander? Woran lag es konkret? Gehe hier wirklich in Dich! Offen und ehrlich! Und übernehme Deinen Teil der Verantwortung....

2.) Maßnahmen überlegen, damit diese Ursachen aufgehoben werden. Ein Problem ohne Lösung? Nicht wirklich ratsam. Gehe daher in Dich. Und überlege Dir, was Du, was Ihr beide tun könntet. Damit diese Ursachen keine Rolle mehr spielen.

3.) Einen Konkreten Maßnahmenplan erstellen, mit Vorsätzen, an die du dich unbedingt halten musst. Je konkreter dieser ausfällt, umso besser. Denn ein solcher Plan gibt Halt. Und wertvolle Orientierung. Das ist jetzt sehr, sehr hilfreich....

4.) gegebenenfalls eine Paartherapie vorschlagen! Wenn keine anderen Maßnahmen mehr anschlagen. Durch die Sicht von außen kann man nämlich als Betroffener oftmals klarer sehen... Und dieser Vorschlag zeigt. Du meinst es wirklich ernst. Du bist wirklich dazu bereit, die Beziehung Nr. 2 zu einem Erfolg zu führen. Das ist ein wichtiges Signal!

Wichtig: Erst Sex und dann Beziehungswünsche äußern

Im besten Fall landet ihr wieder gemeinsam im Bett. Aber nicht etwa aufgrund einer Absprache. Oder aufgrund eines kurzen sexuellen Verlangens!

Sondern weil ihr eine verdammt gute Zeit miteinander hattet. Und das ist eine gute Voraussetzung für eine erneute Beziehung.

Warum sollte ich erst abwarten, bis wir miteinander geschlafen haben?

Jetzt habt ihr alles durchlebt, was eine gute Beziehung ausmacht! Ihr hattet eine gute Zeit und ihr hattet im besten Fall guten Sex.

Und diese Beweise zeigen eindeutig, dass ihr irgendwie und irgendwo doch zusammengehört!

Sex allein oder eine gute Zeit alleine reichen dafür nicht aus!

Was genau passiert jetzt nach dem ersten gemeinsamen Sex?

Jetzt könnt ihr euch gemeinsam hinsetzen und über alte Beziehungsprobleme reden.

Genau die Probleme, die am Ende zur Trennung führten.

Und ihr könnt über eine erneute Beziehung reden. Und vor allem darüber, was für eine

erneute Beziehung notwendig und wichtig wäre.

Ab jetzt gilt es noch - für die Vermeidung erneuter Probleme - einen Maßnahmenplan

zu entwerfen.

Schreibt nieder, was zur einstigen Trennung führte! Was bei einer gemeinsamen Beziehung wichtig ist! Wie ihr wieder einen Konsens finden könnt, bei dem sich jeder

wohl fühlt! Vergebt Aufgaben, damit die alten Beziehungstöter keine Chance mehr

haben! Haltet euch an euren Plan! Und es könnte erneut klappen!

Nach der Kontaktsperre wieder zusammen - was ist jetzt wichtig?

Wenn alles klappt, dann kommt ihr wieder zusammen. Darüber kannst du dich freuen!

Doch jetzt ist es besonders wichtig, dass du an alten Beziehungsproblemen arbeitest! Ihr

müsst gemeinsam dafür sorgen, dass so eine Trennung nicht noch einmal

zustandekommt!

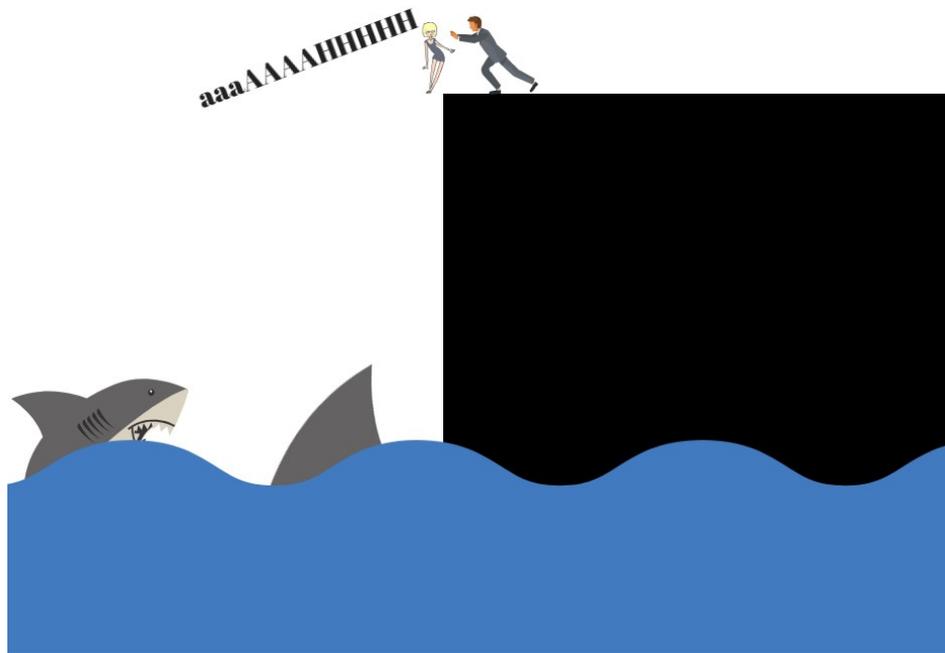
Kann man nach der Kontaktsperre erst einmal freundschaftlich arbeiten?

Ob Freundschaft oder nicht ist egal. Eine gemeinsame gute Zeit ist das allerwichtigste. Allein darauf solltest du unbedingt acht geben! Denn es gibt genug Geschichten von freundschaftlichen Beziehungen, die schließlich in eine Partnerschaft mündeten.

Nach der Kontaktsperre meldet er sich nicht - was soll ich tun? Und wie soll ich mich verhalten?

Liebe lässt sich nicht erzwingen! Niemals! Halte dir das immer im Hinterkopf. Wenn er oder sie auf nichts reagiert, dann schreibst du maximal eine Woche später erneut eine Nachricht. Oder unternimmst einen Versuch! Doch damit ist es dann auch endgültig! Das bedeutet, dass bei einem „nicht reagieren“ einfach kein Interesse beim Expartner oder der Expartnerin vorhanden ist. Und in so etwas solltest du auf gar keinen Fall investieren. Denn es würde dich sehr unglücklich machen! In diesem Fall solltest du den Expartner oder die Expartnerin endgültig loslassen!

Bei uns lief die Trennung härter ab!



Macht es Dich wütend, dass Du sie/ihn verloren hast?

Und fühlst Du Dich gerade irgendwie betrogen, nicht respektiert und kommst Dir wie ein Idiot vor? Ich kann das verstehen – und auch Deine Frustration.

Ich will Dir zeigen, wie es Dir gelingen kann, Deine Ex zurück zu bekommen. Und Dir dabei helfen, dass sie Dich so sehr begehrt wie keinen anderen Mann.

Doch musst Du dafür verstehen, warum Du sie verloren hast.

Warum sie schließlich kein Interesse mehr an Dir hatte.

Es ist wirklich wichtig, dass Du das verstehst und alles genau durchanalysierst.

Und dann wirst Du die perfekte Lösung für Dich finden können.

Du bist nicht mehr reizvoll für sie/ihn

Das ist der Hauptgrund, warum Frauen Schluss machen. Genau genommen, ist das der einzige Grund.

Du glaubst mir nicht?

Denke mal darüber nach:

Wenn Du nicht die richtigen Worte zu ihr sagst.

Wenn Du die Probleme zwischen Euch nicht ansprichst und ihnen aus dem Weg gehst.

Wenn Ihr beide keinen Sex mehr habt.

Wenn sie Dich betrügt.

Wenn andere Kerle auf einmal spannender zu sein scheinen.

Frauen, die sich stark von ihrem Freund angezogen fühlen, werden ihn nicht betrügen.

Und sich nicht von ihm trennen.

Nun ist es an Dir, attraktiver für sie zu werden – und sie dazu bringen, dass sie an Dich denkt.

Klar, das sagt sich jetzt leichter als es sich umsetzen lässt. Doch so schwer ist das auch nicht.

Fühlst Du mehr für Deine Ex Freundin als sie für Dich?

Das ist alles andere als schön – doch kommt es leider immer wieder vor.

Und das führt dazu, dass der Mann unbewusst kommuniziert, dass sie „mehr“ wert ist als er. Für Frauen verliert dieser Mann automatisch an Attraktivität.

Denn warum sollte sie sich mit weniger zufrieden geben? Wenn sie doch um sich herum genug Typen hat, die selbstbewusst genug für sie sind? Eben!

Hier kommt übrigens auch die Evolution mit ins Spiel: Nur jene Männer wurden damals von der Frau ausgesucht, die stark und sicher erschienen, um für sie und ihre (ungeborenen) Kinder zu sorgen.

Denkst Du, dass sie die Richtige ist, dass Du nie wieder so jemanden wie sie findest?

Was selten ist, wird umso wertvoller. Das gilt nicht nur für Kunst und Antiquitäten.

Es ist auch der Grund dafür, warum Männer so viel auf manche Frauen geben: Sie haben (korrekter- oder inkorrektweise) das Gefühl, niemals wieder so jemanden zu treffen.

Auch dies schließt jedoch den Gedanken mit ein, dass Deine Ex Dir überlegen ist. Und das ist gefährlich – siehe oben.

Hast Du ihr genug Aufmerksamkeit geschenkt?

Damit meine ich Komplimente und Aufmerksamkeiten in Form von z.B. Geschenken. Das

ist für eine Frau sehr wichtig – so heißt es zumindest.

Einerseits.

Andererseits ist es aber auch so, dass Du ihr ZU VIEL Aufmerksamkeit zukommen lassen

kannst. Das mindert den Wert der einzelnen Aussage.

Und führt zum einen dazu, dass sie sich daran gewöhnt.

Und dass sie das irgendwann gar nicht mehr wahrnimmt. So dass Du vielleicht denkst,

Du musst die „Dosis“ steigern.

Hast Du versucht, sie stärker an Dich zu binden?

Auch das ist eine weitere große Sünde, was Beziehungen angeht.

Viele Typen merken es instinktiv, wenn sich die Freundin von ihnen zurück zieht. Und sie

verspüren Panik. Sie versuchen dann sofort, sie noch stärker an sich zu binden – eine

schlechte Idee.

Denn zum einen zeigt ihr das, dass Du Angst hast, sie zu verlieren.

Zum anderen hat sie Angst, ihre Freiheit aufgeben zu müssen.

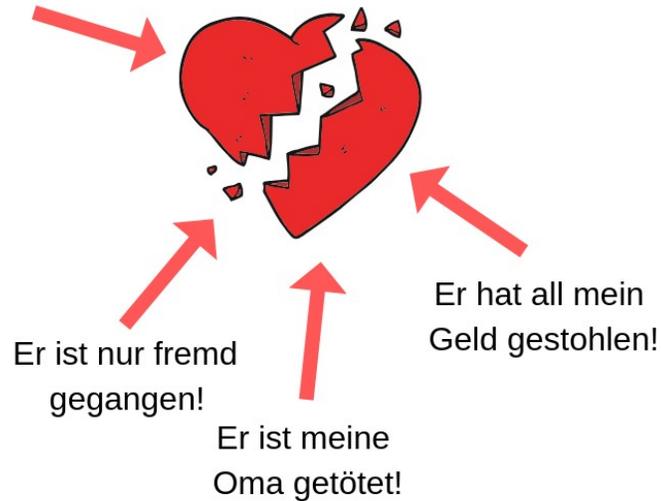
Dabei ähnelt das Verhalten der Frau manchmal jenem einer Katze: Wenn Du sie in ihrem Freiraum, in ihrer Freiheit beschneidest, dann wird sie umso schneller weg sein.

Hast Du ständig versucht, ihr zu gefallen?

Manchmal stellen Frauen Ansprüche und fragen ihre Freunde, ob sie ihnen dieses oder jenes kaufen können. Oder andere Sachen tun, damit sie glücklich sind. Doch Achtung vor dieser Falle!

Dieses Verhaltensmuster ist auf der ganzen Welt in unterschiedlicher Art und Weise zu beobachten. Doch ein Klassiker dabei ist: Beide gehen zusammen einkaufen. Sie sieht etwas, das ihr gefällt. Und fragt dann ihren Freund, ob er ihr das kauft, „damit sie glücklich ist“. Vorsicht!

Er wollte alle 2
Minuten Sex!



Ich will trotzdem den Neuanfang!

**Hast Du sie immer nach ihrer Meinung gefragt und sie
die Entscheidungen treffen lassen?**

Gleichberechtigung ist in der westlichen Gesellschaft zum Glück längst Alltag (zumindest grundsätzlich). Beide, Männer und Frauen, sind gleichwertig – und das sollten wir auch nicht vergessen.

Doch kann es auch dazu führen, dass Männer irgendwann denken, dass sie ihre Freundin in allen Belangen nach ihrer Meinung fragen müssten.

Und sie die Entscheidungen treffen lassen. Das sollte natürlich nicht der Fall sein, zumindest nicht ständig. Schließlich kann die Beziehung so in eine gefährliche Schieflage

geraten – und ein Ungleichgewicht entstehen, indem sie dominiert und Du der Unterlegene bist.

Hast Du Dich zu oft entschuldigt?

Männer tendieren dazu, sich zu häufig zu entschuldigen. Dafür, dass die Freundin nicht glücklich war/ ist, dass sie gerade schlecht drauf ist. Wenn sie denkt, dass wir einen Fehler gemacht haben – und selbst wenn SIE der schuldige Part war.

In gewissen Punkten bringt einen das nicht weiter. Stattdessen denkt sie irgendwann, dass sie sich quasi alles erlauben kann.

Und Du wirst auf diese Weise weniger anziehend für sie – siehe oben.

Hattet Ihr guten Sex?

Auch das ist ein wichtiges Element einer funktionierenden Beziehung. Denn wenn es im Bett nicht klappt und das selbst nach x Versuchen nicht, dann kann das auf beiden Seiten zu großer Frustration führen.

Ein Problem ist beispielsweise, dass im Laufe der Beziehung zu viel Routine eingekehrt ist. Und das geht zulasten der Leidenschaft.

Gab es vorher noch spontanen Sex, ist das letzte Mal schon eine Ewigkeit her. Ich kenne sogar einige Paare, die nur an bestimmten Wochentagen zu einer bestimmten Uhrzeit miteinander ins Bett gehen. In der immer gleichen Position, versteht sich.

Das ist natürlich alles andere als sexy. Und führt nicht selten dazu, dass man sich woanders umzuschauen beginnt...

Kamst Du mit ihrer Familie und ihrem Freundeskreis nicht klar?

Wenn diese beiden Kreise Eure Beziehung nicht unterstützen, kann das auf lange Sicht ebenfalls sehr schädlich werden.

Manchmal sind diese Personen eifersüchtig auf die viele Zeit, die Du nun mit ihr verbringen darfst. Oder sie mögen Dich einfach nicht, aus welchen Gründen auch immer. (Rasse, Religion, Einkommen, persönliche Differenzen, Alter, Bildung, Job, sozialer Status, all das kann dabei unter anderem eine Rolle spielen.)

Wenn das passiert, dann werden Familie und Freunde einiges dafür tun, um Eure Beziehung zu sabotieren. Und Dich schlecht da stehen lassen. Vielleicht reden sie schlecht hinter Deinem Rücken über Dich, verbreiten sogar Lügen, verhalten sich Dir gegenüber feindlich. Und raten ihr, mit Dir Schluss zu machen.

So frustrierend das auch ist: Bleibe cool. Es war Eure Beziehung, und nur Eure. Wenn sie das nicht begriffen hat, wenn sie sich so beeinflussen lässt, dann sagt das schon mal einiges aus.

Warst Du zu eifersüchtig?

Viele Männer werden zu wahren Furien, wenn ihre Freundin mit anderen Typen spricht.



Mein
Strausskollege
hat mich
gestern zum Straussenei
eingeladen!

Horch horch!!
Wie, wo, was
warum und woher??



Wenn dem so ist: Es ist eine normale menschliche Reaktion. Und auch wenn manch einer anderes sagt: Es ist nicht falsch, eifersüchtig zu sein.

Eifersucht ist nämlich ein Gefühl, das unter anderem verhindern soll, dass wir betrogen werden.

Wenn Du sehr eifersüchtig bist und sich Deine Ex von Dir getrennt hat, kann es daran liegen, dass Du in dieser Hinsicht zu weit gegangen bist. Zu viel davon zeigt ihr nämlich, dass Du unsicher bist und ihr nicht genügend vertraut hast.

Warst Du nicht Du selbst, wenn Du mit ihr zusammen warst?

Dass wir uns an jemanden anpassen, den wir mögen, das ist ganz normal. Schließlich soll er/ sie uns anziehend finden!

Doch gibt es dabei eine Grenze. Wenn Du Dich selbst verleugnest, dann spürt das Deine Freundin automatisch. Denn Frauen haben ein Gespür dafür, wenn etwas nicht authentisch ist.

Vielleicht kannst Du ihr einige Zeit etwas vorspielen. Doch lange wird das nicht gut gehen. Und auch dies zeigt ihr, wie unsicher und in diesem Fall unehrlich Du bist.

Hast Du genug Quality Time mit ihr verbracht?

Denn dieser Umstand unterscheidet Dich von all jenen Männern, mit denen sie sonst noch zusammenkommt (und auch allen anderen).

Genau diese Zeit ist es, die Euch beide noch näher zusammen bringt.

Und wenn es daran gefehlt hat, dann wird Deine Freundin versuchen, sich diese Intimität bei jemand anderem zu holen.

Denn Frauen brauchen diese Intimität. Und auch für eine Beziehung ist dies sehr, sehr wichtig, schafft sie doch ein gemeinsames Band, das Euch verbindet, noch näher zusammen führt.

Findest Du es schwierig, offen mit ihr zu sein?

Manchen geht es so, dass sie sich nicht wirklich ihrer Freundin gegenüber öffnen können. Und dass sie ständig Angst haben, etwas Falsches zu sagen.

Wenn Du Dich darin wiedererkennst, dann hast Du wohl Angst, Deine wahren Gefühle vor ihr auszubreiten. (und natürlich auch die Gedanken.) Klar, man muss nicht alles sagen. Doch sollte man generell dazu bereit sein, seine Gedanken und Gefühle sowie Wünsche mit dem Partner zu teilen.

Es gibt sehr viele Gründe dafür, warum dies so wichtig ist. Doch in unserem Fall ist es folgendermaßen: Wer offen und ehrlich ist, der wirkt anziehend. Und nicht so, als ob er etwas zu verbergen hat.

Wir haben nun eine ganze Reihe an Gründen thematisiert, warum die Beziehung vielleicht gescheitert ist. Es ist wirklich wichtig, sich vorab damit zu befassen. Wie sonst sollst Du wissen, dass es in Zukunft besser wird?!?

Hier meine Top Gründe, warum sich der/die Ex nicht mehr meldet

Ex meldet sich nicht mehr – die 7 wichtigsten Gründe

Ja, wie gesagt: Das ist echt nicht schön gerade. Vor allem, weil Du vor einem Rätsel stehst. Einem, über das Du Stunden, ach, Tage nachdenken könntest (oder eher: Dir den Kopf zerbrechen).

Grund genug daher, die sieben häufigsten Ursachen einmal näher zu beleuchten. Um alles besser einordnen und verstehen zu können. Um es auf diese Weise leichter zu machen.

Hier sind sie, die 7 Gründe:

Ex meldet sich nicht mehr – die Gründe. Grund 1: Du bist ihm einfach nicht mehr wichtig.

Ja, klingt jetzt ein wenig fies. Gebe ich ja zu. Doch ist es nun mal ein Fakt: Wenn einem eine Person wirklich am Herzen liegt, dann ruft man diese auch an. Oder schickt ihr zumindest ab und an eine kurze Nachricht. Auf welchem Wege auch immer.

Doch wenn all das nicht passiert: Nun, dann ist das auch schon mal sehr bezeichnend. Doch wann ist dem so?

Trifft zu, wenn...

Er dich z.B. aus fehlender Liebe verlassen hat. Wenn seine Gefühle für Dich also nicht mehr vorhanden sind. Dann sieht er oft schlicht und einfach nicht den Sinn dahinter, noch weiter mit Dir in Kontakt zu bleiben. Weil er das Ganze abschließen (um nicht zu sagen vergessen) möchte. Hinter sich lassen, und zwar ein für allemal. Deshalb kommt für ihn ein Kontakt halten nicht infrage. Auch, wenn er bei der Trennung vielleicht etwas anderes gesagt hat.

(doch ist dieser Satz für viele einfach so dahin gesagt. Nicht wirklich ernst gemeint. Er gehört halt „zum guten Ton“. Doch ernste Absichten: Nein, die stecken oftmals nicht dahinter.)

Ex meldet sich nicht mehr – die Gründe. Grund 2: Er weiß, dass er dir damit wehtun kann

Denn er weiß (oder er spürt), dass Du ihn noch immer vermisst. Dass Du noch nicht über ihn hinweg bist. Dass Du Dich nach ihm sehnst. Deshalb willst Du ihn unbedingt weiter in Deinem Leben halten.

Um die Hoffnung auf einen Neuanfang mit Euch beiden aufrecht erhalten zu können. Um ihn nicht vergessen zu müssen.

Das spürt er. Und er will Dir keine vergebliche Hoffnung machen! Er will nicht, dass Du noch Erwartungen in diesem Bereich hegst. Weil es für ihn nun mal aus und vorbei ist. Weil er spürt, dass er Dir so auf lange Sicht gesehen wehtut. (vor allem, wenn er schon eine Neue hat). Und deshalb stellt er den Kontakt zu Dir ein.

Trifft zu, wenn...

Er Dich verlassen hat. Doch Du liebst ihn immer noch. Das weiß er. Sei es direkt von Dir. Oder von Dritten.

Fakt ist: Du hast noch immer gewisse Hoffnungen. Sehnst Dich nach ihm. Danach, in seiner Nähe zu sein. Davon weiß er.

Doch er kann diese Hoffnung einfach nicht erfüllen. Für ihn ist es wirklich aus. Ein für allemal. Er will neu durchstarten. Vielleicht mit Dir – als eine ganz normale Freundin. Oder als Bekanntschaft.

Doch spürt er auch: Das wäre für Dich nicht gut. Gerade nicht zumindest. Weil es ihm gut geht.

Vielleicht, weil er schon in einer neuen Beziehung steckt. Und natürlich ist ihm bewusst, wie hart das für Dich dann ist! Und dass es Dir schwer fallen wird, Dich wirklich für ihn zu freuen.

Deshalb möchte er Dich schützen. Und zieht sich erst einmal aus Deinem Leben zurück.

Er meldet sich nicht mehr, die Gründe. Grund 3: Er hat Beziehungsangst

Du glaubst gar nicht, wie viele Männer unter einer tief sitzenden Beziehungsangst leiden! Vielleicht kann manch einer die ganz gut verstecken. Doch früher oder später taucht sie auf. Und das führt dann dazu, dass er das Weite sucht.

Obwohl er es mit Dir eigentlich schön fand, wenn er ehrlich ist. Er hat die Zeit mit Dir genossen. Und auch etwas für Dich empfunden. Doch diese Angst verhindert, dass er sich wirklich auf Dich, auf Euch als Paar einlassen kann. Dass er sich zu Dir, zu Euch bekennt. Diese Angst ist nämlich einfach zu groß... und lässt ihn in Panik verfallen. Und er sucht sein Heil in der Flucht. Macht Schluss. Schämt sich. Und lässt nichts mehr von sich hören.

Trifft zu, wenn...

... er aus heiterem Himmel trotz Liebe auf einmal weg ist - ohne Anlass oder was gesagt zu . Und wie gesagt: es war schön mit ihm. er fand es eigentlich auch.

Aber: Er kann sich nicht wirklich emotional auf jemanden einlassen. Es fällt ihm schwer, ach, es ist ihm nahezu unmöglich, sich jemandem anzuvertrauen. Sich ihm oder ihr gegenüber zu öffnen. Sich in gewisser Weise von ihm oder ihr abhängig zu machen.

Das kann er nicht. Vielleicht, weil er es niemals gelernt hat. Vielleicht, weil er mal erlebt hat, wie er in dieser Hinsicht böse auf die Schnauze geflogen ist. Weil sein Vertrauen missbraucht wurde. Weil er böse verletzt oder enttäuscht wurde. All das kann sein! (soll jetzt keine Entschuldigung für sein Verschwinden sein. Aber ich wollte Dir die Hintergründe darstellen.)

Tja, und dann ist es so: er will sich schützen. Er baut diesen Panzer um sich herum. Einen Panzer, der nichts und niemanden wirklich durchdringen lässt. Er lässt nichts mehr zu nahe an sich heran.

Zumindest versucht er das!

Und sobald es inniger, enger wird: Dann kommt wieder die altbekannte Panik in ihm hoch. Dann nimmt er lieber Reißaus. Anstatt jetzt in dieser Beziehung, in dieser Situation zu bleiben. Denn er könnte ja verletzt werden!

Zu sehen, dass es doch vielleicht schön sein könnte, dass es ihn bereichert: Das kann und will er nicht sehen. Also haut er ab, einmal mehr. Bevor er da in was hinein geraten könnte...

Denn es ist eine Art von Abhängigkeit, die ihm große Angst macht. Ja, in gewisser Weise hat er Angst vor der Liebe! Und vor all den Emotionen, die mit ihr einher gehen.. (eigentlich sehr schade, nicht wahr?),. Also geht er. Und bricht den Kontakt zu Dir ab.

Ex meldet sich nicht mehr – die Gründe. Grund 4: Er hat eine Neue

Ja, das war jetzt wohl nicht die Nachricht, auf die Du so sehnsüchtig gewartet hast, oder? Denn gib es ruhig zu: In Dir war doch noch immer ein kleines bisschen Hoffnung. Darauf, dass Ihr beide wieder zusammen kommt.

Doch nun hat er jemanden kennengelernt. Jemanden, zu dem er sich wirklich hingezogen fühlt.

Und mit diesem Jemand (oder dieser Frau) scheint es etwas Ernsteres zu sein. Zumindest ist sie nicht sofort (wieder) von der Bildfläche verschwunden!

Und hattet Ihr seid der Trennung zumindest noch ab und an Kontakt: Dann hat sich das längst geändert. Denn mittlerweile meldet er sich gar nicht mehr bei Dir...

Trifft zu, wenn...

er dergleichen kommuniziert hat. Er hat Dir also erzählt, dass er eine neue Beziehung hat. Dass es ihm gut geht mit ihr. Und dass er denkt, dass es besser ist, wenn Ihr Euch erst einmal nicht mehr seht, schreibt, etc.

Meist will er Dich auf diese Weise nicht verletzen. Denn, siehe oben: Er spürt nämlich instinktiv, dass Du Dir noch Hoffnungen machst! Und diese will er nicht nähren, nicht vermehren. Und er will nicht, dass Du Dich (noch weiter) quälst. Indem Du direkte Zeugin seines neuen Glücks wirst...

vielleicht ist es aber auch so: Seine Freundin hat stark etwas dagegen, dass Ihr beide noch immer in Kontakt seid. Denn die gute Dame ist ein wenig eifersüchtig. Sie empfindet Dich als Eindringling, als jemand, der es nur auf ihren Freund abgesehen hat. Und als jemanden, der ihren Herrn schon sehr gut kennengelernt hat. Jemand, der weiß, wie er tickt. Jemand, der so viel an Erinnerungen und Erfahrungen, so viele Erlebnisse mit ihm teilt.

Verständlicherweise gefällt ihr das nicht sonderlich. Schließlich hat sie mit ihm noch keine so lange Geschichte! Schließlich müssen die beiden als Paar erst einmal zusammen wachsen. Du stellst daher eine gewisse Gefahr für sie da: Was ist, wenn er sich dann doch für Dich entscheidet? Wenn er erkennt, dass Du seine große, wahre Liebe bist?

Deshalb reagiert sie auf Dich wie ein rotes Tuch. Und verbietet Deinem Ex mehr oder weniger, mit Dir noch in Kontakt zu bleiben. Aus Angst.... Die auch irgendwie verständlich ist. (und ganz ehrlich: Wenn er das einfach so mitmacht, obwohl er durchaus gerne mit Dir in Kontakt bleiben würde... nun, das spricht irgendwie auch für sich.... Finde ich zumindest. Aber ich will es an dieser Stelle mal dabei belassen. Und keine weiteren Vermutungen über sein (mangelndes) Rückgrat anstellen....)

Oder, weitere Variante: Die beiden sind sehr, sehr verliebt. Kennt man ja, wenn das junge Glück noch so frisch ist. Wenn die Himmel voller Geigen hängen. Und wenn man nichts anderes wahrnimmt als

DEN ANDEREN. Den neuen Partner, die neue Partnerin.

Alles andere, das jetzt von außen kommt: Das ist eine unwillkommene Störung. Es nervt. Es hält einen davon ab, mit dem Anderen wirklich zusammen zu sein. Obwohl man doch eigentlich nur das

will“!

Und leider zählst auch Du zu diesen unwillkommenen Störungen. Und vielleicht ist der Ex ziemlich misstrauisch: Kommst Du nur deshalb auf ihn zu, weil Du ihn wiederhaben willst? Weil Du ihm sein

Glück nicht gönnst? Weil Du Dich zwischen ihn und seine Neue stellen willst?

All diese Gedanken hat er vielleicht. Und deshalb stellt er den Kontakt lieber ein. Auch, um seine

neue Liebe nicht zu gefährden....

All das können mögliche Gründe sein, warum er sich nicht meldet, wenn er in einer neuen Beziehung

ist.

Ex meldet sich nicht mehr – die Gründe. Grund 5: Er will dir nicht weh tun!

Dieser Grund hängt eng mit Grund 1 zusammen. Auch hier geht es vor allem darum, dass er Dich nicht noch weiter verletzen will. Dass er dich in gewisser Weise schützen möchte. Und er will Dir

keine falschen Hoffnungen machen.

Doch ahnt er: Dir wird es nur dann wirklich besser gehen, wenn Ihr beide den Kontakt einstellt. Weil es Dir dabei helfen wird, wirklich los zu lassen. IHN los zu lassen. Die Trennung zu akzeptieren. Und

auf lange Sicht gesehen wirklich weiter zu kommen.

Klar, das ist jetzt gerade nicht wirklich schön. Nein, es ist ziemlich hart! Doch eigentlich das Beste

für Dich...

Trifft zu, wenn...

Er dich verlassen hat, er dich aber noch mag oder gern hat! Deshalb will er ja, dass es Dir trotz allem so gut wie möglich geht. Dass Du bald wieder auf die Beine kommst. Dass Du einen neuen Lebensabschnitt beginnen kannst. Wie er auch.

Doch wie soll das gelingen, wenn immer noch dieser Teil der Vergangenheit so wahnsinnig präsent ist? Dieser Teil der Vergangenheit, der verhindert, dass man sich wirklich auf etwas Neues einlassen, sich darauf freuen kann? Du ahnst die Antwort vermutlich schon: Es wird sehr, sehr schwer werden.

Deshalb ist es eigentlich ganz gut, dass er von sich aus auf Distanz geht. Auch wenn es, wie gesagt, gerade recht hart für Dich ist.

Doch tut er es vor allem Dir zuliebe. Damit Du wieder in Dein emotionales Gleichgewicht zurück finden kannst. Wenn dies so weit ist, dann kannst Du ihn ja noch einmal kontaktieren. Sofern Du das Bedürfnis dann noch hast, versteht sich.

Ex meldet sich nicht mehr – die Gründe. Grund 6: Er nutzt eine "Ex zurück Kontaktsperre"

Ach ja, die berühmte Kontaktsperre. Sagt Dir was, oder? Vielleicht, weil Ihr beide bei der Trennung genau dies vereinbart habt. Dass Ihr Euch eine Zeitlang weder seht noch voneinander hört und so weiter.

Eine solche Kontaktsperre birgt mehrere Vorteile:

Jeder von Euch beiden kann wieder zu sich finden.

Und die Trennung, das alles erst einmal verarbeiten.

Jeder von Euch beiden kann in Ruhe über die Gründe für das Aus nachdenken. Darüber, warum es überhaupt so weit kommen musste. Was dazu geführt hat, dass es Euch als Paar nicht mehr gibt.

Jeder von Euch kann Pläne für die Zukunft schmieden. Vielleicht auch Dinge, die mit dem Anderen so nicht gingen. (Wenn Du beispielsweise immer von einem Tanzkurs geträumt hast. Doch Salsa mit ihm? No way).

Und diese Pläne dann auch umsetzen.

Jeder von Euch kann nun in Ruhe ein neues Leben aufbauen.

Bestimmte Dinge überprüfen: Was kann verbessert werden in diesem oder jenem Lebensbereich? Da gibt es sicherlich so einiges! Und jetzt ist die Zeit nach der Trennung sehr gut dafür geeignet.

Jeder von Euch kann in aller Ruhe und für sich die Gefühle für den jeweils anderen überprüfen. Wie entwickeln sich diese? Nehmen sie ab, im Laufe der Zeit (das ist meist der Fall)? Oder werden sie nicht weniger? Bleiben sie immer noch hartnäckig vorhanden? Oder gehen sie zunächst zwar weg.

Doch tauchen dann umso stärker wieder auf?

Und nicht zuletzt dient die Kontaktsperre zu einem weiteren Zweck: Sie eröffnet dem Anderen die Möglichkeit, einen selbst zu vermissen.

Einfach, indem man weg geht. Sich für eine Weile aus dessen Leben zurück zieht. Und, so hofft man insgeheim, eine gewaltige Lücke hinterlässt. Eine Lücke, die nicht geschlossen werden kann. Die im Gegenteil nur noch größer wird.

Denn es ist nun mal so: Das, was nicht mehr ständig um uns herum, in unserem Leben, sozusagen verfügbar ist: Das wird dann umso besonderer. Das ist nicht mehr selbstverständlich. Sondern erhöht den Wert.

Und vielleicht wird das auch bei Euch so sein.

Trifft zu, wenn...

Du ihn verlassen hast und er nun eine Kontaktsperre zur Rückeroberung anwenden will. Denn das ist nun mal seine Hoffnung: Dass Du ihn so sehr vermisst, dass Du unbedingt zu ihm zurück willst.

Komme, was wolle!

Deshalb zieht er sich erst einmal zurück. Aus taktischen Gründen, sozusagen. Doch immer mit dem Gedanken im Hinterkopf: „Mit uns beiden wird das hoffentlich noch mal etwas werden.“ OB das klappt? Nun ja, das steht auf einem anderen Blatt...

Ex meldet sich nicht mehr – die Gründe. Grund 7: Er braucht jetzt einfach Abstand und Zeit für sich

Die Trennung hat ihn schon ziemlich mitgenommen. Mehr als er gedacht hätte, um ehrlich zu sein! Und selbst Tage oder gar Wochen nach der Trennung geht es ihm nicht wirklich besser.

Stattdessen kreisen seine Gedanken. Um Dich. Um damals. Darum, wie schön es doch einst mit Euch, mit Dir war. Und so weiter.

Er befindet sich also in einem großen , großen Loch. Aus dem er nicht einfach so wieder heraus kommen kann!

Und jetzt noch der Gedanke, die Befürchtung daran, dass Du ihm jederzeit über den Weg laufen könntest (bzw. umgekehrt). Dass er Dich – noch schlimmer – mit einem anderen Typen zusammen sieht.

All das trifft ihn. Das beschäftigt ihn, davor hat er Angst. Und er spürt instinktiv: Er muss sich genau davor schützen. Und deshalb meldet er sich nicht mehr bei Dir.

Trifft zu, wenn...

Du ihn durch die Trennung (oder schon vorher) verletzt hast und er jetzt einfach wieder zu sich finden muss. Sei es, weil Du fremd gegangen bist, eine Affäre gehabt hast. Oder weil Du ihn, die Beziehung vernachlässigt hast.

Weil Du ihm nicht genug Liebe und Aufmerksamkeit geschenkt hast. Aus seiner Sicht zumindest. Oder Du einfach keine Gefühle mehr für ihn hattest. Und deshalb hast Du Schluss gemacht.

Das hat ihn, wie gesagt, echt hart getroffen. Und er weiß gar nicht, wie er damit jetzt umgehen soll.

Was nun zu tun ist.

Doch weiß er vor allem eins: Hält er jetzt, in dieser so labilen und instabilen Phase, noch den Kontakt zu Dir: Dann wird es umso schwerer und härter für Ihn. Nein: ein klarer Schritt ist da doch sehr viel besser! Und das tut er dann auch. Er nimmt bewusst Abstand. Und schreibt Dir nicht mehr. Ruft Dich nicht mehr an. Um wieder zu sich selbst zu finden.

Ich habe Dir nun die wichtigsten Gründe dafür genannt, dass er sich nicht mehr bei Dir meldet.

Denke in aller Ruhe über diese Gründe nach. Überprüfe sie. Und frage Dich, was in Deinem Fall zutrifft.

Sei dabei bitte offen und ehrlich. Wenn es Dir hilft, rede mit einer Person darüber, der Du vertraust.

Und sei Dir bitte auch im Klaren über Deine eigenen Gefühle Deinem Ex darüber (und über manch so eine Hoffnung, die damit einhergeht). Dann wirst Du sein Verhalten, sein Schweigen besser verstehen und einordnen können!

Ich habe Dir nun die wichtigsten und häufigsten Gründe in diesem Bereich vorgestellt. Doch was ist eigentlich, wenn zwar was von ihm kommt. Doch immer erst, nachdem DU die Initiative ergriffen hast? Schauen wir uns das mal an! Und zwar im nächsten Kapitel:

Ex Freund meldet sich nicht von selbst

Kommt Dir das bekannt vor? Ständig musst DU Dich bei ihm melden. Ihm immer und immer wieder schreiben. Oder ihn auf eine andere Art und Weise kontaktieren.

Gut, dann kommt schon eine Antwort. Doch musst Du da meist einige Zeit drauf warten. (und leider vergeht die Zeit vom ständig aufs Handy schauen auch nicht schneller...). Und würdest Du nichts machen: Nun, dann hättet Ihr beide wohl längst keinen Kontakt mehr.

Ist auch anstrengend, ganz ehrlich. Und irgendwie frustrierend. Liegt ihm so wenig an Dir? Bist Du für ihn so unwichtig?

Um ehrlich zu sein: ja. Denn in diesem Fall ist das Interesse an dir einfach zu gering! Denn es ist nun mal so: Würdest Du ihm wirklich am Herzen liegen, dann würde er auch seinen Hintern hoch bekommen und das Handy in die Hand nehmen. Um ein paar kurze Zeilen oder Worte einzutippen und diese dann an Dich zu senden. Selbst, wenn er krank im Bett oder im Hospital liegt (was wir natürlich nicht hoffen wollen). Ein Mann, der Gefühle für eine Frau hat, findet nämlich IMMER einen Weg! (und zeigt sich dabei nicht selten erstaunlich kreativ).

Deshalb: Akzeptiere, dass seine Gefühle für Dich einfach nicht ausreichen. Dass er es vielleicht ganz nett findet, mit Dir ab und ein wenig zu „plaudern“. Doch von sich aus würde er nicht auf Dich zukommen.

Vielleicht antwortet er aber nur aus Pflichtbewusstsein. Oder aus einem gewissen Schuldgefühl heraus (vor allem dann, wenn er Schluss gemacht hat. Und weiß, dass er Dich damit ziemlich verletzt hat). Das ist jetzt nicht sehr schmeichelhaft, oder? Nur wegen des Mitleids mit ihm noch weiter Kontakt zu haben... ganz ehrlich, dafür wäre mein Stolz zu groß...

Auch darüber weißt Du nun hoffentlich besser Bescheid! Doch vielleicht ist es auch so, dass Dein Ex ziemlich widersprüchliche Signale sendet. Denn mal meldet er sich bei Dir. Dann mal wieder nicht.

Was steckt dahinter? Dieser Frage widmen wir uns im nächsten Abschnitt!

Ex meldet sich und dann wieder nicht. Was hat das zu bedeuten?

Du wurdest verlassen! Und jetzt ist sein Interesse zu gering. Deswegen zieht er sich zurück.

Doch in ihm ist diese eine kleine Stimme. „Was, wenn Du sie noch einmal „gebrauchen“ kannst? In diesen Momenten beispielsweise, in denen Du Dich allein und einsam fühlst? Dann wäre es doch eigentlich ganz praktisch, wenn da jemand an Deiner Seite wäre, oder?!?“

Ja, das ist ein wenig fies. Und ein bisschen mehr als „ein wenig“. Es ist ziemlich berechnend! Doch geht dieser Gedanke tatsächlich nicht wenigen im Kopf herum. Und deshalb will man sich den oder die Ex sozusagen warm halten. Für alle Fälle!

Denn der oder die Ex stellt in diesem Fall eine bequeme Rücksicherung dar. Man kann Sex haben – man muss den oder die ex nur anrufen. Man muss nicht alleine in manchen Momenten sein. Denn er oder sie kommt dann sicherlich vorbei. Und so weiter...

Und man muss nicht immer und ewig alleine bleiben. (das ist ja immer die Befürchtung, die nach der Trennung auftritt). Im Notfall nimmt man eben den oder die Ex, ganz einfach!

Oder er hat eben DOCH noch so gewisse Gefühle für Dich. Doch streitet er sozusagen noch mit ihnen. Traut sich nicht so recht. (Hallo, Bindungsangst!) und deshalb geht er mal einen Schritt vor und dann wieder anderthalb zurück. Aus Angst. Und weil die Zweifel in seinem Kopf einfach noch zu groß sind.

Dies alles kann sein! Doch mal ehrlich: Auf Dauer ist das ziemlich anstrengend. Denn auf jeden kleinen Fortschritt folgt unweigerlich die Enttäuschung, die Ernüchterung. Du weißt nie, woran Du bei ihm eigentlich bist. Wie er wirklich zu Dir steht. Ob er Dich jetzt will oder nicht.

Denn ein klares Bekenntnis von ihm wirst Du fürs Erste nun mal nicht bekommen. So sehr Du Dich auch anstrengst, ins Zeug legst. (oder unter Druck setzt. Doch davon meldet er sich erst recht nicht häufiger. Im Gegenteil.)

Ist Dir das genug? Oder bist Du Dir dafür zu schade? Wenn er nämlich von sich aus Deinen Wert nicht erkennt, dann ist ihm eigentlich auch nicht zu helfen...

Ich habe Dir nun sehr, sehr viel zu diesem Thema erzählt. Und ich hoffe, Du konntest mit der ein oder anderen Info auch etwas anfangen!

Aber halb so wild: Probiere eine unserer 20 Methoden, um für den/die Ex wieder interessanter zu werden.

So kannst du Gefühle wecken – 20 Methoden

Ex Gefühle wecken - 20 Methoden

#Methode 1: Löse 4 Kernemotionen aus

Wenn wir uns verlieben dann werden immer vier Kernemotionen ausgelöst. Kernemotion die dafür sorgen, dass der hormonelle Cocktail der Verliebtheit in uns ausbricht.

Woher ich das weiß?

Ganz einfach: Ich und mein Team - wir haben es bei unzähligen Frauen und Männern ausgetestet und analysiert!

Also: Wenn wir uns verlieben, dann durchlaufen wir immer vier verschiedene Emotionswelten!

Und das sind die folgenden:

- Einmal Respekt.
- Einmal Geborgenheit.
- Einmal Humor und Spaß.
- Und Aufregung und Abenteuer.



Ich spreche hier bewusst von "Emotionswelten"! Nicht etwa von bestimmten oder spezifischen Gefühlen. Sondern von Gefühlswelten, die ich mit diesen Begriffen umfassen möchte.

Das bedeutet für dich:

Wenn du dich mit deinem Ex Partner oder deiner Expartnerin triffst, dann löse gezielt diese 4 Emotionswelten aus!

Natürlich ist das keine 100 % Garantie dafür, dass er oder sie sich in dich verliebt.

Aber: mit diesen Emotionswelten kannst du alte Gefühle in ihm oder ihr viel leichter reaktivieren!

Warum?

...Wenn ihr diese 4 Gefühlswelten teilen könnt, beweist das, dass ihr zusammengehört.

Sprich: Wenn ihr in diesen Gefühlswelten miteinander existieren und harmonieren könnt, müsst ihr zusammenpassen!

Und so wird es gemacht:

- Löse bei einem Date das Gefühl von Respekt aus!

Wie?

Indem du ihn oder sie in seiner/ihrer Männlichkeit/Weiblichkeit unterstützt, förderst und aner kennst!

- Löse das Gefühl von Geborgenheit aus!

Wie?

Indem du ihm oder ihr gut zuhörst. Und zeigst, dass alle Geheimnisse bei dir sicher sind!

- Löse das Gefühl von Spaß und Humor aus!

Wie?

Indem du ihn oder sie so oft es geht zum Lachen bringst. Und selber so oft es geht lachst. Ebenso, indem du gute Laune mitbringst!

- Löse das Gefühl von Aufregung und Abenteuer aus

Wie?

Indem ihr aufregende Dinge unternimmt. Z.b Achterbahn fahren, einen Horrorfilm schauen o. ä. ...

...Es gibt viele Möglichkeiten...

Lock ihn oder sie einfach aus seiner/ihrer Komfortzone!

Die Folge: Du beweist deinem Ex Partner oder deiner Expartnerin, dass ihr zusammen gehört.

- Ihr funktioniert zusammen!
- Ihr harmoniert zusammen und ihr hab das Potenzial für eine tolle Beziehung!

Die Konsequenz: Du weckst bei ihm/ihr Gefühle!

#Methode 2: Werde unwiderstehlich - und zeige das

Unwiderstehlich zu sein ist wie eine Komposition. Eine Komposition aus Selbstliebe, deinem Charakter, deinem Aussehen und deinem Umgang damit.

Deswegen: werde unwiderstehlich!

Finde einen Weg deine Vorzüge geltend zu machen.

- Ganz egal, ob es deine Intelligenz ist!
 - Oder eine Gutmütigkeit!
 - Oder deine Zielstrebigkeit!

Arbeit dafür auf 3 Ebenen:

1. **Die Optik:** Hole optisch alles heraus was du herausholen kannst. Verändere gegebenenfalls deinen Modestil! Oder treibe viel Sport! Ernähre dich gesund.

Usw...

2. **Die Seele:** Tu Dinge, die dich in deinem Leben erfüllen! Sei liebenswert und empathisch! Lebe nach dem, was dein Herz dir sagt und arbeite daran!

3. **Der Geist:** entwickel dich intellektuell weiter. Lerne neue Sprachen. Setzt dir berufliche Ziele und arbeite an deinen Erfolgen!



Die Folge: du wirst für deinen Ex Partner und eine Expartnerin extrem interessant. Und dieses Interesse erzeugt wiederum Neugierde. Die meist in Anziehung mündet!

Dabei gilt: je weiter du dich entwickelst und je mehr du an dir arbeitest, desto mehr Anziehung wirst du erzeugen!

#Methode 3: Die dezente Eifersucht

Ich möchte nicht, dass du mit anderen Männern oder Frauen schläfst. Oder das du deinen Ex Partner und deine Expartnerin verletzt.

- Glaub mir, das bringt überhaupt nichts.
- Im Gegenteil, es würde die Situation nur verschlimmern!

Aber, etwas Eifersucht kann niemals schaden.

Es funktionierte bei mir. Und es klappte bei all unseren Klienten!

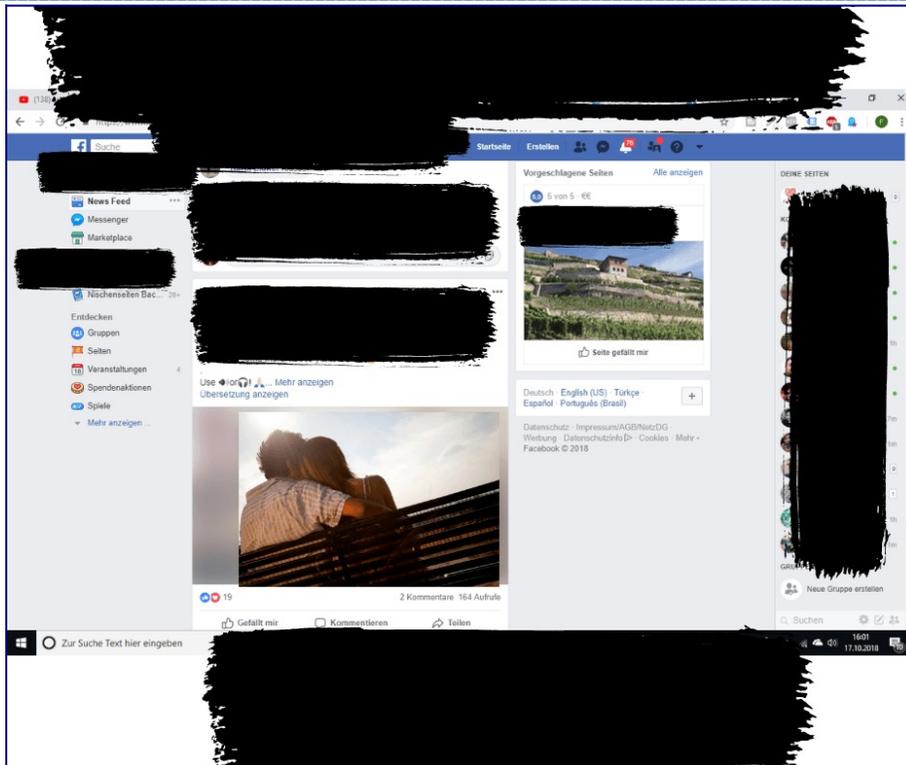
Warum sollte es also bei dir nicht auch klappen!

Und glaub mir: bei deinem Ex Partner oder deiner Ex Partnerin verhält es sich genauso.

Das bedeutet für dich: erzeuge dezente Eifersucht. Nutze dieses Prinzip aus, um Anziehung auszulösen.

Und so gehst du am besten vor:

- Mach ein Foto von dir und einen guten Freund oder einer guten Freunden.
- Dabei sieht man nur dich, während dein Freund oder deine Freundin den Arm um deine Schulter legt.
- Und jetzt lädst du dieses Foto auf Facebook hoch.



Die Folge: dein Ex oder deine Ex wird sich viele Fragen stellen. Es wird Neugierde erzeugt, aber auch Eifersucht. Wobei genau diese Eifersucht (nicht selten) zu einer Rückeroberung führt!

Warum?

Weil dem Ex Partner oder der Expartnerin auf einmal bewusst wird, was dein Verlust bedeuten könnte! Was es heißt, dich an jemand anderen zu verlieren!

#Methode 4: Tauche ab

Wir wissen immer erst wie wertvoll etwas ist, wenn wir es verloren haben. Das konnte ich bereits bei zahlreichen meiner Kunden und Kundinnen beobachten.

- Viele lebten ihre Beziehung viel zu leichtfertig.
- Diese Leichtfertigkeit führte schließlich zur Trennung.
- Und mit der Trennung kam dann das "Verlustbewusstsein".

Die Folge: Erst, als die meisten den Expartner oder die Ex Partnerin verloren hatten, wurde ihnen klar, wie sehr sie ihn/sie eig. liebten!

Das Ergebnis: man wollte unbedingt eine Rückeroberung einleiten.

Und genau dieses Prinzip kannst auch du für dich nutzen.

Und darum geht es:

Mach einem Ex Partner oder deine Ex Partnerin bewusst, wie es ist, wenn er oder sie dich verliert.

Und so funktioniert es:

Schreibe deinem Ex Partner und deiner Ex Partnerin folgende Nachricht: *„Hallo, derzeit ist mir einfach alles zu viel. Ich möchte erst einmal auf Abstand gehen. Ich brauche Zeit für mich und um zu mir selbst zu finden.*

Sollte ich mich nicht mehr bei dir melden, dann wünsche ich dir weiterhin das Beste. Ich hoffe, du verstehst meine Gründe „.



Das Ergebnis: deinem Ex Partner oder deiner Ex Partnerin wird bewusst, dass er oder sie dich verlieren könnte. Im schlimmsten Fall für immer. Gerade wenn du dich dann 2 Wochen oder mehr nicht mehr meldest!

Die Folge: du wirst wieder interessanter. Und im besten Fall wird sich dein Ex Partner oder deine Ex Partnerin mehr um dich bemühen!

#Methode 5: Facebook-Strategie

Facebook ist ein mächtiges Werkzeug. Ich nutze Facebook, du nutzt Facebook und weltweit stehen Menschen durch Facebook in Verbindung.

Soweit so gut...

Aber: Facebook ist auch ein tolles Werkzeug für eine Rückeroberung. Vor allem, wenn du unterbewusst Gefühle auslösen möchtest.

Wie?

Pass auf:

Es gibt eine einfache Vorgehensweise und Strategie, die immer wieder funktioniert.

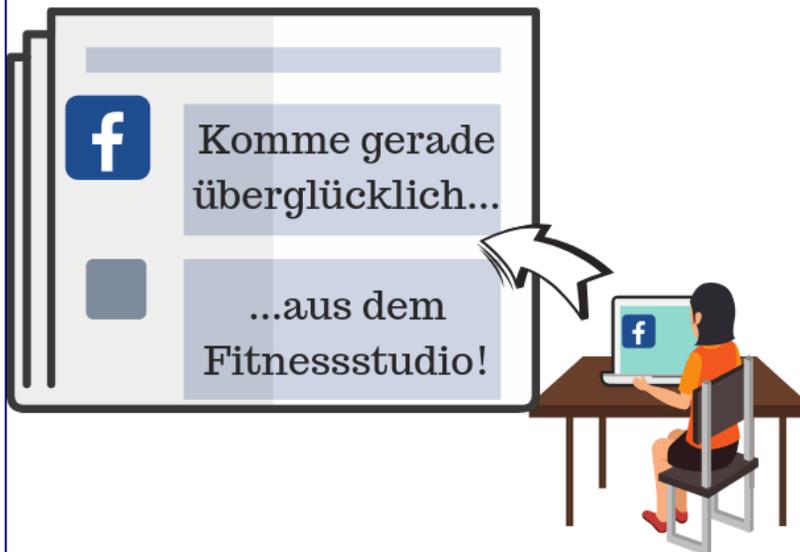
Und so wird es gemacht:

- Als aller erstes schreibst du dir auf, was dein Expartner oder deine Expartnerin niemals an dir mochte. *(Zum Beispiel, dass du niemals zum Sport gegangen bist oder Sport getrieben hast.)*
- Und jetzt schickst du Nachrichten, die deine Weiterentwicklung suggerieren. Eine Weiterentwicklung in deinem Leben, die dein Ex Partner oder deine Expartnerin vermisst hat. *(Zum Beispiel kannst du ein Bild von dir im Fitnessstudio schicken. Auf dem du zufrieden lachst.)*



Ex Freund

Ich habe bei meiner Ex immer vermisst, dass sie mehr Sport macht!



Sie will ihn zurück

Die Folge: du nimmst deinem Ex Partner oder deiner Ex Partnerin immer mehr Gründe für die Trennung (*in diesem Fall weil du beispielsweise nicht ins Fitnessstudio gegangen bist*).

Wichtig: Nimm erst einmal fünf Punkte. Fünf Punkte, die dein Ex Partner oder deine Ex Partnerin an dir vermisste. Und fünf Punkte, die Einfluss auf die Trennungsentscheidung hatten.

Die logische Konsequenz: du kannst beim Ex Partner oder der Expartnerin negative Gefühle auflösen. Und gibst wieder Raum für positive Gefühle.

#Methode 6: Die richtige Kommunikation - Spiegeltechnik

Ich sehe es immer wieder: unglaublich viele Menschen kommunizieren falsch.

Eine Kommunikation, die Erwartungsdruck aufbaut...

...Oder zu emotional ist.

Und die am Ende dafür sorgt, dass dein Ex Partner oder deine Ex Partnerin verschreckt wird.

Und das solltest du vermeiden!

Ich habe deswegen die sogenannte „Spiegeltechnik“ entwickelt.

Diese Technik sorgt dafür, dass drei Dinge auf einmal passieren:

1. Du löst Emotionen aus.
2. Du nimmst Erwartungsdruck raus.
3. Und du holst deinen Ex Partner oder deine Expartnerin dort ab, wo er oder sie gerade ist

So funktioniert diese Technik:

Du spiegelst deinen Expartner oder deine Expartnerin in:

- In Wortzahl.
- In der Intention der Textnachrichten.
- Und im Inhalt von Textnachrichten.

Und gleichzeitig schreibst du immer ein klein wenig weniger zurück.

Hier ein Beispiel von Kunden:



Die Folge:

- Dein Ex Partner oder deine Expartnerin wird nicht erdrückt.
 - Du gibst ihm oder sie genug Raum.
- Du zeigst, dass du unabhängig bist und erzeugst damit Anziehung.

- Und du gibst ihm oder ihr das Gefühl, dass du ihn oder sie weniger brauchst, als er/sie dich.

Wichtig: die Spiegeltechnik funktioniert immer nur in Kombination mit anderen Methoden.

Sprich: Die Spiegeltechnik alleine löst keine Emotionen aus. Wird sie aber mit anderen Methoden kombiniert, ist sie ein mächtiges Werkzeug.

PS: probier es einfach aus. Alle meine Klienten arbeiten mit dieser Technik und es funktioniert wunderbar!

#Methode 7: Gemeinsame Erlebnisse schaffen

Jeder Hollywood-Film ist voll davon. Menschen, die gemeinsame Abenteuer erleben. Und am Ende dieser Abenteuer verlieben sie sich schließlich.

Tja, Klischee? Oder Wahrheit?

...

Ganz klar: es steckt unglaublich viel Wahrheit darin!

Also: wenn du möchtest, dass er oder sie wieder Gefühle für dich entwickelt, dann erschaffe gemeinsame Erlebnisse!

Wie?

- Unternimm Dinge, die ihr während eurer Beziehung nicht gemacht habt!
 - Macht Dinge, die aufregend sind.
- Sei dabei der kreative Kopf. Organisiere mit ihm/ihr richtig gute Dates!

Die Folge: Euer Band wird enger zusammen geschweißt! Bis zur Verliebtheit!

Tipp: Lade ihn oder sie auf einen abenteuerlichen Wochenendtrip ein.

#Methode 8: Humor - das Tor zur Liebe

Humor ist das beste Mittel, um Verliebtheit auszulösen. Selbst Nietzsche meinte einst

„bring eine Frau zum Lachen und sie gehört dir“.



Darin steckt unglaublich viel Wahrheit!

- Wenn wir lachen, dann fühlen wir uns wohl.
- Und wer es schafft uns zum Lachen zu bringen, der MUSS uns kennen!
 - Und wer uns gut kennt, der ist uns sympathisch.
- Und Sympathie ist die erste notwendige Voraussetzung für Liebe.

Kurz zusammengefasst: bring ihn oder sie so oft du kannst zum Lachen. Und du löst Gefühle und Anziehung aus!

#Methode 9: Was wäre wenn - erschaffe ein neues Bild

Das sich dein Ex Partner oder deine Expartnerin getrennt hat im Regelfall nur einen einzigen Grund:

- Derzeit hat er oder sie ein bestimmtes Bild von dir.
- Und dieses Bild hat am Ende zur Trennung geführt.

Nach dem Motto: „als ich ihn kennengelernt hatte, da war er so. Doch jetzt ist er so.“

Sprich: ich wusste damals einfach nicht wer er/sie wirklich ist. Doch jetzt habe ich das richtige Bild von ihm/ihr. Und muss mich deswegen trennen.

Und das bedeutet für dich: finde heraus, welches Bild er oder sie derzeit von dir hat.

Am besten du schreibst alles auf und machst eine Liste.

Danach: schau dir, welches Bild er oder sie von dir haben müsste, um sich in dich zu verlieben.

Orientiere sich dabei an den Sehnsüchten vom Ex (oder der Ex):

- Nach Trennungsgründen.
- Und nach Einflüssen, die diese Trennung auslösten!

Und jetzt tust du drei Dinge:

1. Du veränderst nicht insoweit, dass die Sehnsüchte vom Ex Partner oder der Ex mit dir erfüllt werden.
2. Du schaust, inwieweit du bereit bist dich zu verändern. Schließlich solltest du dich nicht für ihn oder sie verstellen!
3. Und du kommuniziert diese Veränderung. Indirekt und direkt. Beispielsweise durch Facebook-Posts oder bei gemeinsamen Dates!



Die Folge: du gibst deinem Ex Partner oder deiner Expartnerin immer mehr Gründe, sich emotional auf dich einzulassen.

#Methode 10: Gemeinsame Lebensziele!

Gemeinsame Lebensziele sind mindestens genauso wichtig wie Liebe selbst!

Unterbewusst suchen wir immer nach einem Partner, der unsere Lebensziele teilt. Und wir stoßen Menschen weg, die unsere Lebensziele nicht teilen.

- Denn welche Frau, die Kinder über alles liebt möchte einen Mann, der keine Kinder will?
- Eine Frau, die Karriere macht fühlt sich bei einem Karrieremenschen viel wohler!
- Und ein Mann, der viel reisen möchte braucht eine Frau, die das Reisen liebt...

...usw...

Du siehst: gemeinsame Lebensziele sind ein ganz wichtiger Grundsatz in einer Partnerschaft.

Deswegen: finde heraus, welche Lebensziele er oder sie hat. Und mach dir diese Lebensziele bewusst. Ebenso, ob du diese mit deinen Vereinen kannst.

Und jetzt erörterst du die Schnittmenge eurer Lebensziele.

Und hebst sie immer wieder in Chats oder Gesprächen hervor!

Die Folge: du machst ihm oder ihr klar, dass die wichtigsten Voraussetzungen für eine gute Partnerschaft gegeben sind. Eure gemeinsamen Lebensziele.

Hinweis: diese Methode allein löst nicht unbedingt Gefühle aus.

Sie ist aber die wichtigste Voraussetzung, damit der Ex Partner oder die Expartnerin überhaupt Gefühle zulassen kann! Kombiniere sie deswegen mit anderen Methoden!

#Methode 11: Schaffe eine gemeinsame Wellenlänge - der Seelenpartner

Allein die Vorstellung, dass wir unseren Seelenpartner gefunden haben, kann eine tiefe Bindung auslösen!

Meine Erfahrung: je mehr ich mich mit einer anderen Frau auf einer Wellenlänge fühlte, desto eher dachte ich an Seelenpartnerschaft.

Natürlich genieße ich diesen Begriff mit äußerster Vorsicht.

Dennoch: wir alle haben diese romantische Vorstellung in uns.

Und diese Tatsache kannst du dir zunutze machen!



Wie?

Indem du genau schaust, wo ihr eine Wellenlänge habt!

Achte auf:

- Gemeinsamkeiten...
- Weltanschauung...
- Denkweise...
- Emotionale Eigenschaften wie Empathie...
- Hobbys und Beschäftigungen...
- Kleinigkeiten wie Musikstil, Lieblingsessen oder Lieblingsfarbe...
- Usw.

Mach eine ausführliche Liste!

Und jetzt schaust du, wie viel Schnittpunkte ihr habt?

Also: An welchen Stellen bist du mit ihm oder ihr auf einer Wellenlänge?

Es gilt: Je mehr Punkte du findest, desto besser!

(Wichtig: Verstell dich nicht für andere! Das funktioniert nicht!)

Aber: Hebe bei Gesprächen, Treffen oder in der Kommunikation immer eure gemeinsamen Schnittpunkte hervor! Und rufe Sie dem Ex Partner oder der Expartnerin ins Bewusstsein.

Die Folge: Je mehr gemeinsame Schnittpunkte ihr habt, desto mehr Gefühle kannst du in ihm oder ihr auslösen und wecken.

Soweit, dass er oder sie am Ende denkt, ihr seid Seelenpartner!

#Methode 12: Analyse - warum könnte er/sie nein sagen - und wie arbeitest du dagegen!

Es gibt bestimmte Gründe, warum dein Ex Partner oder deine Expartnerin derzeit keine Beziehung möchte. Grund dafür, dass er oder sie "Nein" sagen würde.

Dabei ist wichtig: betrachte alle Gründe (*außer fehlende Liebe!*)

Warum?

Liebe kann man nicht erzwingen. Das ist klar!

Aber: Liebe kann nur entstehen, wenn es gute Gründe gibt. Gründe dafür, dass du der richtige oder die richtige Partnerin bist.

Und sind diese Voraussetzungen gegeben, ist der Raum gegeben, um sich zu verlieben.

Und darum geht es!

- Ich möchte, dass du analysierst und aufschreibst, warum er oder sie zu einer erneuten Beziehung „Nein“ sagen könnte!
- Dann möchte ich, dass du ihm oder ihr in genau diesen Punkten das Gegenteil beweist.

Die Folge: Du wirst deine Anziehung massiv erhöhen. Und du gibst den Raum, damit sich dein Ex oder deine Ex verlieben kann oder sich Gefühle entwickeln können.

#Methode 13: Werde sozial zur Ikone!

Sozial begehrte Menschen sind wie Magneten. Magneten, weil sich jeder mit Ihnen umgeben möchte.

Mach dir diesen Fakt bewusst! Mach dir bewusst, wie wichtig dein soziales Umfeld ist.

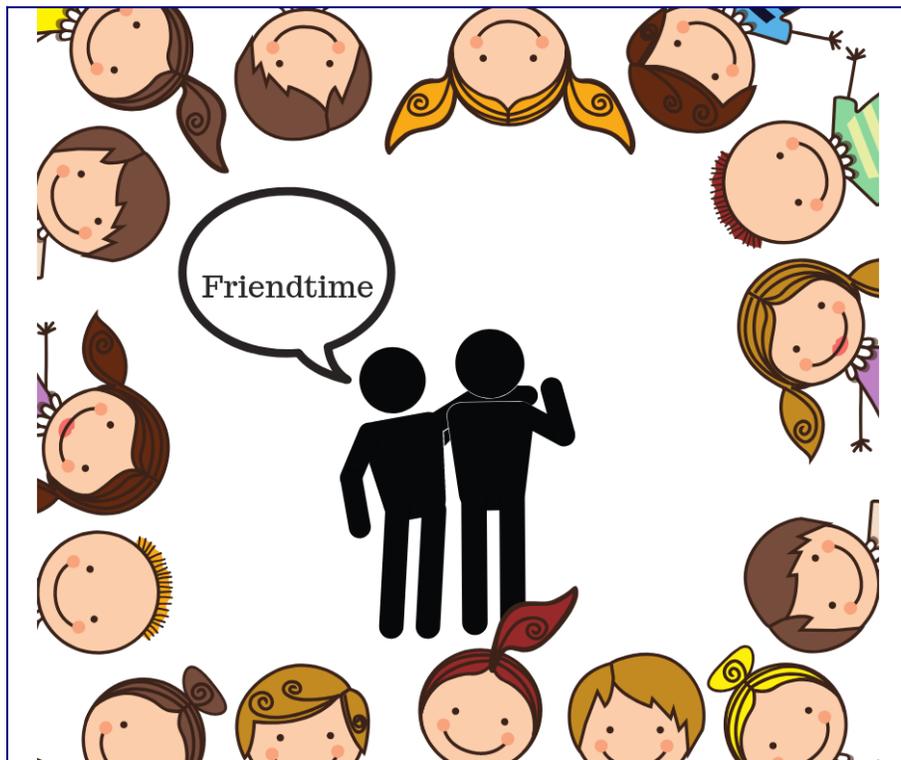
Warum?

Weil dein soziales Umfeld entscheidet, wer du bist!

Und jetzt wird es interessant:

Wenn du weißt, wer dein Exfreund oder Exfreundin sein will, dann weißt du auch, welches soziale Umfeld du haben solltest, um Anziehung zu erzeugen!

Deswegen: schaffe dir ein soziales Umfeld, in dem sich dein Ex Partner oder deine Expartnerin wohl fühlt.



Die Folge: du erhöhst deinen sozialen Status und erzeugt damit extreme Anziehung.

Hinweis: natürlich wird allein das noch keine Gefühle beim Expartner oder der Expartnerin erwecken.

Doch in Kombination mit anderen Methoden hast du gute Karten mehr Anziehung aufzubauen!

#Methode 14: Erkennen seine/ihre Defizite und gleiche sie aus

Defizite hat jeder. Und Defizite sollte sich ausgleichen!

Sprich: Gegensätze ziehen sich an!

In meiner Laufbahn als Coach habe ich die Erfahrung gemacht, dass Frauen und Männer gerne nach "Ausgleichspartner" Ausschau halten!

Mit "Ausgleichspartner" meine ich: Partner, die uns in unseren Schwächen ergänzen können!

Zum Beispiel:

- Wenn er ein extrem emotionaler Mann ist, dann sollte sie rational sein...
 - Wenn er unordentlich ist, sollte sie ordentlich sein...
- Wenn Sie nicht an sich glaubt, dann sollte er erfolgreich sein...

...USW...

Es ist wichtig, dass wir uns in bestimmten Punkten ausgleichen!

Deswegen:

- Schau, an welchen Punkten er/sie Defizite hat.
 - Schreib diese Punkte auf!
- Und analysiere, wo du ihre oder seine Defizite ausgleichst!

Die Folge:

Du wirst für ihn oder sie interessanter. Wobei das meist unterbewusst passiert!

Als Bsp. an mir: *Meine damalige Freundin war sozial extrem stark. Hatte viele Freunde und war überall beliebt! Ich war das komplette Gegenteil. Aber dafür sehr erfolgreich!*

Wohingegen sie sehr erfolglos war.

Folglich wurde ich von ihrem sozialen Status wahnsinnig angezogen. Und sie von meinem Erfolg. Sprich: wir ergänzten uns!

Hinweis: diese Methode kann extrem viel Gefühle und Anziehung auslösen!

#Methode 15: Best time in my life

Natürlich ist eine Trennung schmerzvoll. So schmerzvoll, dass wir das Schönste im Leben überhaupt vergessen: dass wir nur ein Leben haben!

Das Problem dabei: du wirst für deinen Ex Partner oder deine Expartnerin immer unattraktiver.

Statt das Leben voll auszukosten, versinkst du im Selbstmitleid.

Meine Erfahrung damit: Bei vielen meiner Klienten hätte eine Rückeroberung klappen können. Sehr oft sogar...

...Wäre da nicht dieser Selbstzweifel, Selbstmitleid und diese Selbstzerstörung!

...

Wichtig: Damit musst du jetzt Schluss machen! Unbedingt!

Tu folgendes:

- Tu Dinge, die dich vom Herzen erfüllen und glücklich machen.
- Sorge dafür, dass du ab jetzt die beste Zeit deines Lebens hast.
 - Sieh die Trennung nicht als Manko, sondern als Chance.
- Und trag diese Energie, Lebensfreude und dieses positive Denken überall zur Schau. Auf Facebook, WhatsApp, Instagram und Co.



Die Folge:

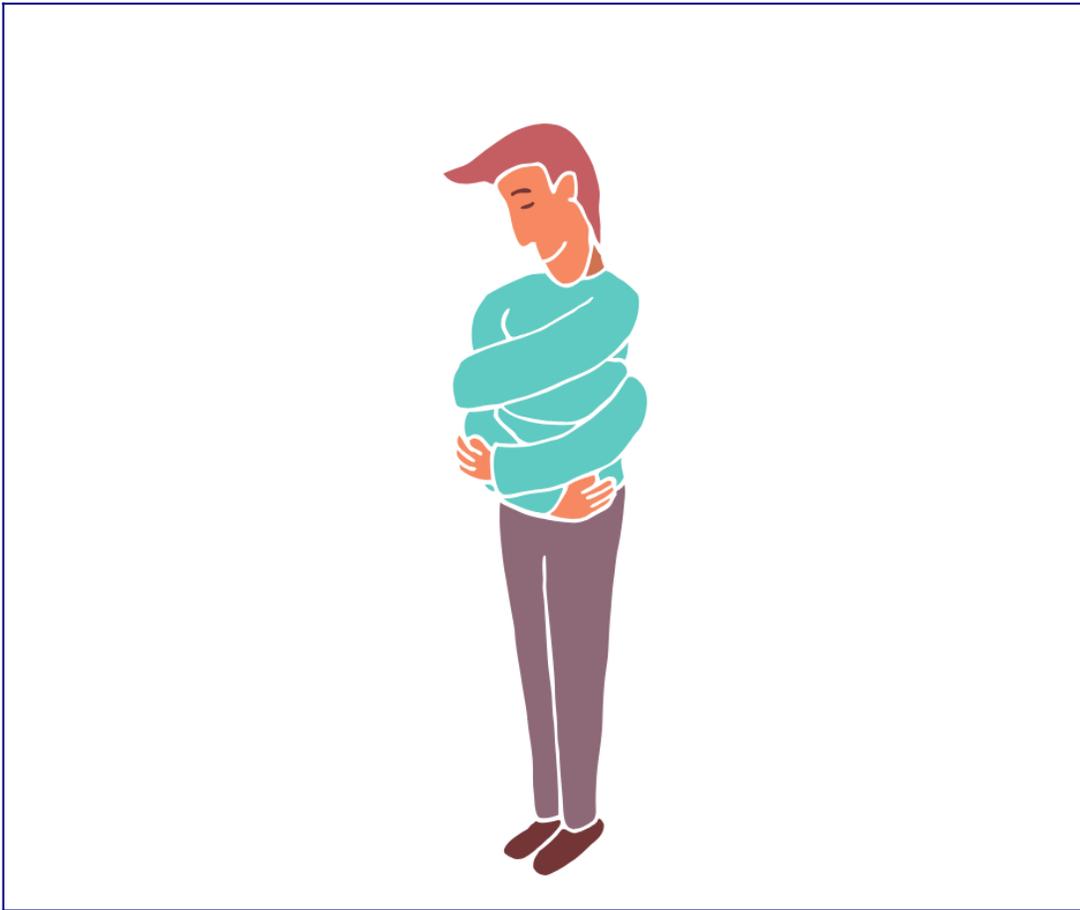
- Dein Ex Partner oder deine Expartnerin merkt, dass du auch alleine gut zurechtkommst!
- Du wirkst emotional unabhängig. Und erzeugst damit sehr viel Anziehung!
- Du strahlst Positivität, Glück und Lebensfreude aus. Und auch das erzeugt Anziehung!
- Du löst Neugierde aus. Denn warum es dir trotz der Trennung gut geht...

Die Folge: du erzeugst richtig viel Anziehung! Und du löst positive Gefühle aus. Gefühle, die für die Rückeroberung wichtig sind.

#Methode 16: Sei massiv selbstbewusst

Selbstbewusste Menschen sind extrem anziehend. Sie helfen uns Defizite in unserem Selbstwert auszugleichen.

Was ich dir sagen möchte: Werde selbstbewusster! Arbeite an deiner Ausstrahlung! Arbeite an deinem Selbstwert und arbeite an deiner Selbstliebe.



Zum einen ist es gut für dich. Zum anderen erzeugst du damit Anziehung.

Natürlich: Selbstbewusstsein alleine kann keine Gefühle wecken.

Aber: Eine selbstbewusste Ausstrahlung macht vieles leichter!

Sprich: Selbstbewusstsein ist nicht alles, aber ohne Selbstbewusstsein ist alles nichts.

Deswegen: arbeite an seinem Selbstbewusstsein. Du kannst damit viel Anziehung aufbauen!

#Methode 17: Der Vergleich - erstes Date vs jetzt

Bei all meinen Coachings hat diese Methode am besten funktioniert. Entwickelt habe ich sie mit einem Paarpsychologen. Tom Jones!

Dabei ging es um eine Frage: wieso verlieben sich Paare in der Anfangszeit. Und wieso Entlieben Sie sich während der Beziehung?

Wie kann so etwas passieren?

Ganz einfach: Die meisten lassen sich in Beziehungen einfach gehen. Sie lassen sich treiben und hören auf an sich zu arbeiten!

Deswegen:

Schreib auf, wer du in eurer Kennenlernphase warst.

- Warst du emotionaler?
- Warst du glücklicher?
- Warst du offener?
- Warst du selbstbewusster?
- Warst du unabhängiger?
- Warst du erfolgreicher?
- Hast du Sport getrieben?
- Hast du viel unternommen?
 - Usw...

Und jetzt schreibst du auf, welche - all dieser Eigenschaften du im Laufe deiner
Beziehung verloren hast!

Ich bin mir sicher, dass die Liste recht groß wird!

Und jetzt: arbeitest du an all diesen Punkten!

Die Folge: meist kannst du auf diese Weise beim Expartnerin oder der Expartnerin
Gefühle auslösen.

Heute!



Früher!

Denn schließlich führten dich all diese verlorenen Eigenschaften am Ende in eine
Beziehung!

Und werden diese Eigenschaften reaktiviert, reagieren sich automatisch ihre/seine alten
Gefühle!

#Methode 18: Emotionale Unabhängigkeit schafft Anziehung

In Beziehungen gibt es immer jemanden der mehr liebt und jemanden der weniger liebt.

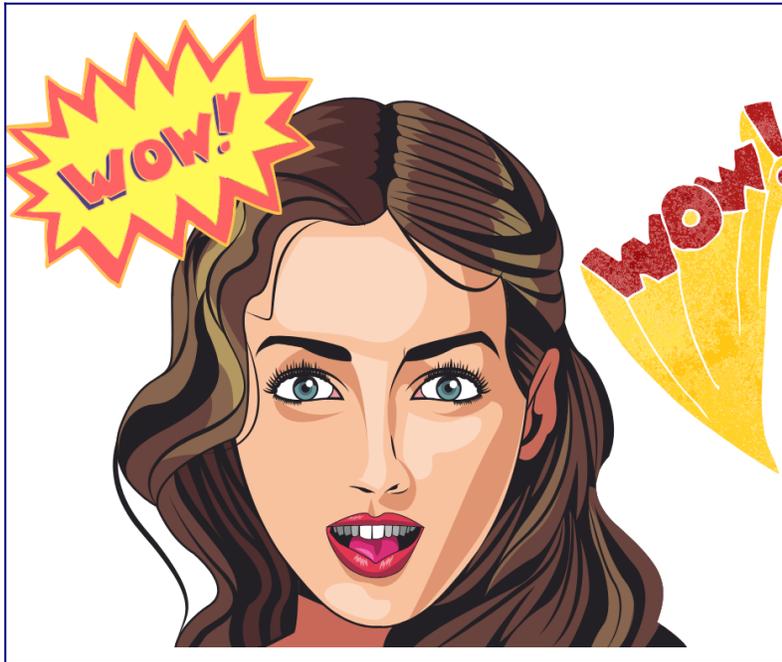
Und derzeit bist du derjenige, der mehr liebt. Denn schließlich möchtest du, dass seine
oder ihre Gefühle aufleben.

Was du bedenken musst: wer weniger liebt ist immer in der stärkeren Position. Und hat
die besseren Karten!

Und das bedeutet für dich: werde zu der Person, die weniger liebt. Werde emotional
unabhängiger!

Wie?

Indem du an deiner emotionalen Unabhängigkeit arbeitest! Klar! Oder?



Mein Tipp dafür:

Deine Selbstliebe sollte aus verschiedenen Bereichen herrühren:

1. Zum einen berufliche Erfolge und persönliche Lebensziele!
2. Zum anderen dein Freundeskreis und Co.
3. Des Weiteren dein Umgang mit dir selbst, deiner Gesundheit und deinem Leben
4. Und zu guter letzt der Partnerschaft.

Nur wenn diese Punkte im Gleichgewicht sind, können wir gesund leben, lieben und geliebt werden.

Und d. h. für dich: schau, dass du dich erst einmal auf die anderen Lebensbereiche konzentriert. Und den Lebensbereich „Partnerschaft“ außen vor hältst.

In der Folge wirst du emotional unabhängiger.

Und genau das trägt dazu bei, dass du für den Ex Partner oder die Expartnerin attraktiver wirst.

Du zeigst, dass du auch alleine glücklich sein kannst! Und du zeigst, dass du schwer zu haben bist.

Die Folge: wir wollen immer das was wir nicht haben können, umso mehr.

Und dieses Prinzip entfaltet sich nun auch bei deinem Ex Partner oder deiner Expartnerin...

Die Konsequenz: du kannst beim Expartner oder der Expartnerin Gefühle erwecken!

Methode 19: Schaffe ihm/ihr Konkurrenz

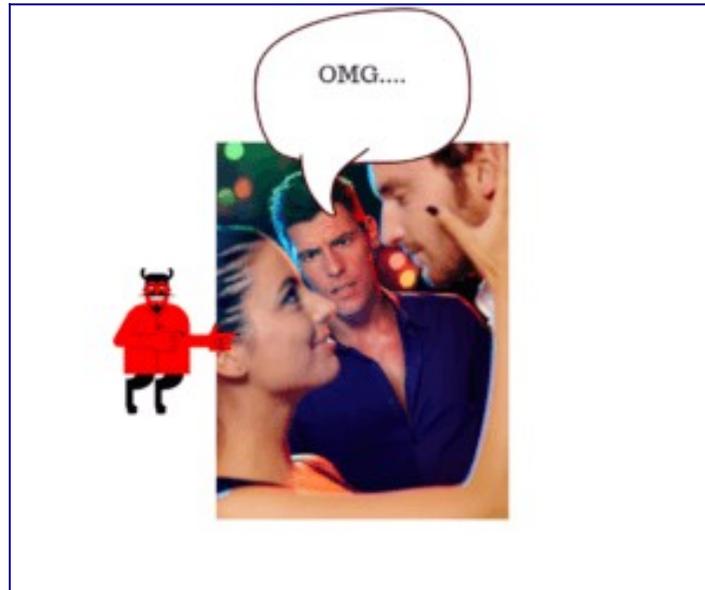
Du sollst nicht mit anderen Männern schlafen oder mit anderen Frauen. Oder dich in eine neue Beziehung stürzen!

Es geht um etwas anderes:

- Ich habe festgestellt, dass ein wenig Druck immer hilfreich ist.
- Druck, dass er oder sie dich an jemand anderen verlieren könnte.
- **Warum:** Weil dieser Druck ihm/ihr bewusst macht, wie wundervoll und schön eure gemeinsame Zeit war.

Deswegen: schaffe Konkurrenz.

Mach deinem Expartner oder deiner Expartnerin klar, dass es da noch andere Männer und Frauen gibt.



Ebenso: Ihr seid nicht mehr zusammen! Und du hast jegliches Recht darauf.

...

Die Folge: er oder sie wird mehr Aufwand betreiben.

Und das bedeutet: Dass er oder sie mehr in dich investiert.

Die logische Konsequenz: je mehr wir in etwas investieren, desto wichtiger wird es für uns.

Und in Bezug auf deinen Ex Partner oder deine Expartnerin bedeutet das: dass du immer wichtiger wirst. Und das alte Gefühle leichter reaktiviert werden können!

#Methode 20: Super Date und dann super Sex! Und dann Rückzug!

Ich weiß, das ist manipulativ. Aber auch wirkungsvoll!

Mach folgendes: organisiere mit ihm oder ihr ein richtig gutes Date. Und dann schlaft miteinander. Habt dabei richtig guten Sex!

Und jetzt:...Jetzt ziehst du dich zurück und gehst auf Abstand.

Die Folge: im Regelfall werden beim Expartner oder der Expartnerin starke Gefühle aufkommen.

Warum?

Also:

- Durch das gute Date und den guten Sex beweist du ganz klar, dass ihr eine gute Energie habt.
 - Und du bringst den Beweis, dass ihr eigentlich zusammengehört.
 - Doch gleichzeitig gehst du auf Rückzug.
 - Und genau hier trifft dein Ex Partner oder deine Expartnerin auf Unverständnis.
 - Ein Unverständnis, das relativ schnell Schmerzen auslöst.
 - Und ein Leidensdruck, der nur abgewandt werden kann, wenn er oder sie mit dir zusammen sein kann.

Die Folge: du kannst beim Expartner oder der Expartnerin Gefühle auslösen.

Aber: diese Methode ist sehr manipulativ! Haltet dir das immer vor Augen.

Die wahren Gründe für Trennungen

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik: Hier sind die Top 10! (inklusive wertvoller Beziehungstipps)

Und zwar die häufigsten Ursachen, warum eine Beziehung auseinander bricht. Ich stelle sie Dir in umgekehrter Reihenfolge vor, dann bleibt es ein wenig spannender... ;)

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 10: Untreue

Ja, dieser Klassiker darf in der Aufzählung natürlich keinesfalls fehlen. Allerdings hätte ihn so manch einer vielleicht ein bisschen weiter vorne vermutet... aber Fehlanzeige: denn „nur“ 27 % aller befragten Teilnehmer in einer entsprechenden Studie haben angegeben, dass Untreue der Grund für das Aus war.

mein Tipp: Ja, irgendwann hält immer der Alltag Einzug in die Beziehung. Doch könnt Ihr so einiges tun, um diesen Alltag nicht zu langweilig und reizlos werden zu lassen! Zeigt Euch daher immer wieder, wie sehr Ihr Euch liebt. Investiert etwas – und zwar in Euch beide. Zeigt Respekt dem Anderen gegenüber. Seid leidenschaftlich. Und brecht immer mal wieder aus Eurem Alltag aus.

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 9: Probleme in der Patchwork Familie

Das ist ein Grund, der zunehmend an Bedeutung gewinnt. Weil die Beziehungen heutzutage nun mal nicht mehr so lange halten. Weil man entsprechend häufiger mit anderen Partnern zusammen ist – und daher so einiges an „Vorgeschichte“ mitbringt. Und so ist es fast schon normal geworden, wenn der Herr eine Tochter in die Beziehung mit hineinbringt. Die Dame vielleicht ein Zwillingsspärchen. Das kann durchaus gut gehen. Doch dauert es, bis ein jeder seine Rolle in diesem neuen Beziehungsgeflecht gefunden hat. Nicht selten kommt es zu reichlich Stress und Streit. Und daher nennen auch 28 % aller Befragten Kinder aus vorigen Beziehungen als (einen) Grund für die Trennung.

Mein Tipp: Nein, diese Situation ist für keinen leicht. Umso wichtiger ist es daher, die Kinder so gut es geht mit einzubeziehen. Auf sie einzugehen. Doch gleichzeitig auch Grenzen zu setzen. Führt offene und ehrliche Gespräche zusammen, das hilft!!

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 8: Streit im Alltag

Darüber, dass die Socken mal wieder in der Wohnung herum fliegen. Dass man immer (?) alleine den Abwasch machen muss. Dass der Andere wieder mal vergessen hat, den Müll runter zu bringen. Und so weiter. Kommt Dir das bekannt vor? Dann bist Du nicht alleine: 31 % aller Befragten bezeichnen das als (einen) Beziehungskiller.

Mein Tipp: Legt klar und fair (!) fest, wer was wann im Haushalt übernimmt. Sprecht Verhaltensweisen des Anderen an, die Euch stören. Aber bitte nicht vorwurfsvoll, sondern möglichst sachlich und ruhig! Vielleicht hilft es auch , eine „Strafkasse“ einzuführen: Bei jedem „Vergehen“ muss ein Euro eingezahlt werden. Du wirst staunen, was das bewirken kann!

10 gute Trennungsgründe, Platz 7: zu wenig Zeit für Euch zwei

Auch so ein Klassiker. Vor allem dann, wenn Kinder mit im Spiel sind! Dann ist es oftmals schwer, nicht mehr „nur“ Eltern zu sein. Sondern auch ein Paar, ein Paar, das sich liebt. Das geht vielen so: ca. 35 % der befragten Teilnehmer gaben Zeitmangel für sich beide als Grund für das Aus an.

Mein Tipp: Unternehmt immer mal wieder was nur zu zweit. Geht zum Essen. Macht einen kleinen Ausflug. Fragt Oma und Opa, ob sie zum Babysitten kommen können. Oder die Kinder übernachten bei Freunden. Möglichkeiten sollte es in der Hinsicht geben!!

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 6: zu viel Egoismus

Klar, man sollte schon an sich selbst denken. Doch zu viel ist eben auch nicht gut – vor allem in einer Beziehung nicht. In der es darauf ankommt, auf den Anderen mit einzugehen. Rücksicht zu nehmen, und, ja, auch mal den ein oder anderen Kompromiss zu schließen. Es ist ein Geben und Nehmen, auch in der Liebe! Doch wer das nicht tut,

wer den Anderen und dessen Gefühle stets missachtet: Der muss über kurz oder lang mit der Trennung rechnen. Das sagen auch 42 % der Teilnehmer an unserer Studie...

Mein Tipp: Frage Deinen Partner, Deine Partnerin immer mal wieder, ob es ihm/ ihr gut geht. Ob er oder sie sich wohlfühlt. Spreche zudem an, wenn Du das Gefühl hast: Da denkt gerade jemand nur an sich selbst. Schlucke nicht alles herunter. Das verbittert und macht auf Dauer alles nur noch schlimmer!

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 5: die Fernbeziehung

Tja, auch so ein Phänomen der heutigen Zeit, scheint es mir. Und es passiert schnell, dass der Eine wegen des spannenden neuen Jobs gefühlt ans andere Ende der Welt zieht. Oder man lernt online jemanden kennen, der aber leider 700 km weit weg wohnt. Klar, eine Fernbeziehung kann funktionieren. Doch mitunter auch recht anstrengend sein!

Und da ist es eigentlich wenig verwunderlich, dass 43 % der Beziehungen an dieser räumlichen Trennung scheitern.

Mein Tipp: Nutzt alle Möglichkeiten, die Euch in Sachen Kommunikation zur Verfügung stehen! Ich sage da nur mal Whats App, Skype, Chatten, Besucht Euch regelmäßig – und zwar wechselseitig. Fahrt gemeinsam in den Urlaub. Und plant über kurz oder lang, (wieder) zusammen zu wohnen.

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 4: zu wenig Sex

Auch das kommt Dir vielleicht bekannt vor: Anfangs war der Sex noch so richtig heiß. Wild und leidenschaftlich. Und Ihr habt es sehr, sehr häufig getan.... Vielleicht sogar mehrmals täglich! Doch diese Zeiten scheinen schon längst vorbei zu sein. Und es herrscht eine ziemliche Flaute, was das Sexuelle angeht. Vielleicht ist dieser auch sehr langweilig und zu einer reinen Standardnummer geworden. Besonders Männer haben das gar nicht gern. Und geben diesen Grund daher sehr häufig als Problem an. Wie insgesamt 44 % der befragten Teilnehmer...

Mein Tipp: Zeigt einander, wie sehr Ihr Euch noch begehrt! Probiert ruhig etwas aus – es muss nicht immer die klassische Stellung in Eurem Bett sein. Woanders ist es auch schön – und es gibt in Sachen Stellungen noch so viel auszuprobieren!

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 3: das liebe Geld

Beziehungsweise die Probleme damit. Es ist einfach nicht genug da – und das kann früher oder später zu einem echten Trennungsgrund werden. Das sehen auch 53 % der Befragten so.

Mein Tipp: Kontrolliert einmal bewusst all Eure Einnahmen und auch die Ausgaben. Wo lässt sich im Bereich des Letzteren etwas einsparen? Müsst Ihr wirklich so teuer einkaufen? Was ist mit dem zweiten Auto: Ist das notwendig? Wie viel Geld pro Monat

gebt Ihr für bestimmte Sachen aus? So lässt sich häufig das ein oder andere Finanzloch entdecken!!

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 2: zu viel Arbeit

Und zu viel Stress damit. Klar: Wir verbringen die meiste Zeit des Tages im Büro. Und der Job nimmt daher ziemlich viel Platz in unserem Leben, in unserem Alltag ein. Nicht selten nehmen wir den Stress und den Ärger mit Kollegen, mit dem Chef, mit dem aktuellen Projekt, ... jedoch mit nach Hause. Vielleicht klappen wir auch sofort nach dem Nach Hause kommen den Laptop auf oder führen wichtige Telefonate... doch das kann ebenfalls nicht gut sein. Und ist daher für 55 % der Teilnehmer an unserer Studie ebenfalls ein Grund, warum es zum Aus kommt...

Mein Tipp: Spätestens ab 20 Uhr sollte das Telefon ausgeschaltet sein – bzw. Du bist nicht mehr beruflich erreichbar. Schaue auch nicht mehr in dein E Mail Postfach. Die Arbeit wird Dir schon nicht weg laufen. Versuche vielmehr zu entspannen und Dich auf die Person zu konzentrieren, die neben Dir sitzt. Das gibt Dir auf lange Sicht vielmehr. Und so hast Du Energie, deutlich mehr Energie, die Du nutzen kannst (doch bitte nicht nur für den Job!!).

Trennungsgründe aus Sicht der Statistik, Platz 1: zu wenig Zeit für einander

Vielleicht sogar gar keine! Klar, Gründe gibt es genug. Der Job. Die Familie. Der stressige Alltag. All die Hobbys, das soziale Umfeld... und schon findet Zeit zu zweit eigentlich gar nicht mehr statt. Und man ertappt sich irgendwann, wie man eigentlich nur noch nebeneinander her lebt...

Mein Tipp: Findet bewusst gemeinsame Zeit nur für Euch beide. Vielleicht an einem festen Tag die Woche? Diese Zeit gehört dann nur Euch. Legt auch das Handy beiseite.

Denn es gibt jetzt Wichtigeres!!

Du kennst nun die häufigsten Trennungsgründe. Vielleicht erkennst Du den ein oder anderen bei Dir wieder? Doch kommen wir nun auf die männliche Sicht der Dinge zu sprechen. Was also sind die häufigsten Gründe für das Aus bei Männern? Darum geht es in dem folgenden Abschnitt:

Trennung Gründe bei Männern – welche solltest Du kennen?

Bei Befragungen zeigt sich immer wieder: Männer trennen sich aus anderen Gründen als Frauen. (bzw. die Gewichtung ist anders). Hier sind die häufigsten „männlichen“ Gründe, sich zu trennen:

Trennung Gründe bei Männern, Grund 1: zu wenig Sex

Ja, das ist ihnen halt schon wichtig. Und zwar sehr! Für sie ist Sex einfach die schönste Nebensache der Welt. Und vielleicht noch ein bisschen mehr als das. Ein Mittel, um sich geliebt und anerkannt zu fühlen. Um ihr, der Partnerin, besonders nah zu sein. Um Bestätigung zu bekommen. Und um diesen besonderen Kitzel zu erleben... doch wenn das fehlt: Dann holen sich die Männer das meist von woanders. Und das kann böse ausgehen..

Trennung Gründe bei Männern, Grund 2: zu wenig an Aufmerksamkeit

Auch ein noch so cooler Mann braucht die Bestätigung und die Aufmerksamkeit seitens seiner Partnerin. Doch wenn das nicht kommt – oder nicht genug: Dann könnte auch dies ein Grund für ihn sein, den Schlussstrich zu ziehen. Deshalb lohnt es sich, hin und wieder ein wenig Interesse an ihm zu zeigen.... ;)

Trennung Gründe bei Männern, Grund 3: zu viel Langeweile

Er fühlt sich irgendwie „unterfordert“. Nach all dieser aufregenden Zeit zu Beginn der Beziehung ist nun Ruhe eingekehrt. Doch mit zu viel Alltag kommt er nicht klar. Er will sich nicht nur über Haushaltsfragen und Organisatorisches unterhalten! Und mal ehrlich: Der Sex war auch schon mal spannender. Und so hängt er diesen vergangenen Zeiten nach. Und bricht früher oder später aus...

Trennung Gründe bei Männern, Grund 4: die Midlife Crisis

Schon mal davon gehört, oder? Klar, man könnte das auch als Klischee bezeichnen. Aber es zeigt sich halt immer und immer wieder: Ab einem gewissen Zeitpunkt im Leben kommt ER ins Grübeln. Bzw. in diese Phase, in der er denkt: „Soll das schon alles gewesen sein? Ich brauche mehr Action im Leben!!“ und er träumt davon, mit dem Motorrad die Route 66 entlang zu brettern. Bungee Jumpen zu lernen. Als lonesome Cowboy die Gegend unsicher zu machen. Und vielleicht tut er das auch (oder er schnappt sich einfach eine deutlich jüngere Frau. Das wäre auch so ein Klassiker in diesem Bereich.)

Trennung Gründe bei Männern, Grund 5: zu viel Bindungsangst

Aus welchen Gründen auch immer. Doch kann er sich nicht wirklich auf jemanden, auf eine tiefe und innige Beziehung einlassen. Davor hat er zu große Angst. Davor, verletzt zu werden. Verlassen zu werden. Vielleicht, weil (mindestens) eine Trennung für ihn sehr schmerzhaft war. Vielleicht, weil sich damals seine Eltern getrennt haben. Vielleicht, weil er das niemals wirklich gelernt hat: sich auf jemanden einzulassen. Und so macht er sich lieber aus dem Staub, bevor es wirklich ernst wird... um sich vermeintlich selbst zu schützen.

Trennung Gründe bei Männern, Grund 6: zu wenig Verbindlichkeit

Denn er will sich einfach nicht festlegen. Warum auch, bei all den vielen schönen Frauen, die „da draußen“ so herum laufen? Wie soll er da sicher sein, die einzig Richtige gefunden zu haben? Wenn es so viele Möglichkeiten gibt? Da spielt von seiner Seite aus immer die Angst mit, etwas zu verpassen. Und deshalb kannst Du als Partnerin von einer verbindlichen Beziehung nur träumen...

Trennung Gründe bei Männern, Grund 7: zu wenig Gefühle

Ein vermeintlich banaler Grund. Doch mit der häufigste in diesem Bereich! Denn mal ehrlich: Wenn die Gefühle nicht da sind, dann macht eine Beziehung einfach keinen Sinn. So einfach (und so hart) ist das mitunter. Und das erkennt auch er. Und macht Schluss .

Trennung Gründe bei Männern, Grund 8: zu wenig Freiraum

Zumindest aus seiner Sicht. Denn er fühlt sich von ihr, der Partnerin, eingengt. Aus welchen Gründen auch immer. Manchmal kommt es ihm so vor, als habe er gar keine Luft zum Atmen mehr. Und deshalb zieht er die Konsequenzen. Und geht.

Trennung Gründe bei Männern, Grund 9: zu viel Arbeit

Er will unbedingt (mehr) Karriere machen. Er träumt von sich als erfolgreichem Business Man, dem keiner was kann. Der durch die Welt jettet und mit seinem Porsche durch die Gegend düst. Doch das bedeutet auch: viel arbeiten. Mehr arbeiten. Doch ist er bereit

dazu. Und für diesen Traum setzt er sich ein, diesem Traum ordnet er (fast) alles unter. Auch die Beziehung. Denn diese kommt für ihn (nun) an zweiter Stelle (wenn überhaupt).

Und damit muss die Partnerin erst einmal klar kommen. Wenn sie das nicht kann: Gut, dann weiß er, was er zu tun hat!!

Du kennst nun jene Gründe, warum ein Mann mit einer Frau Schluss macht. Doch wie stellt sich das eigentlich umgekehrt dar? Auch das wollen wir uns mal genauer ansehen!

Häufige Gründe, warum Frauen Schluss machen

Mitunter ähneln sich die Gründe von Frauen und Männern. Mitunter aber auch nicht!

Lese selbst nach – und vergleiche:

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 1: Sie bekommt nicht das, was sie von ihm braucht/ will.

Nicht die Liebe, nicht die Zuneigung und nicht die Aufmerksamkeit. All das fehlt ihr bei ihm. Vielleicht strengt er sich an. Doch es reicht trotzdem nicht. Vielleicht ist er auch einfach nicht bereit, mehr zu geben. Mehr in die Beziehung zu investieren. Sei's drum: Sie zieht die Konsequenzen. Nachdem sie erkannt hat, dass sich an der Situation wohl nichts ändern wird. Und deshalb macht sie Schluss mit ihm.

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 2: Sie hat sich zu sehr aufgegeben.

Und sich an ihn angepasst. Klar, wie schon bereits erwähnt: Eine gewisse Anpassung braucht es in einer Beziehung natürlich. Doch nicht in dem Maße, dass man sich selbst aufgibt! Und nicht, wenn es nur einer von beiden tut – in diesem Fall sie. (das ist leider oftmals der Fall). Und so stellt sie ihre Karriere, ihre Wünsche, ihre Hobbys und ihren Freundeskreis für ihn, für die Beziehung hintenan. Doch merkt sie: Ihr tut das nicht gut.

Und deshalb muss sie einfach Schluss machen.

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 3: Er kümmert sich nicht wirklich um die Beziehung.

Sie hingegen schon – siehe Punkt 2. doch was kann das für eine Beziehung sein, wenn nur einer etwas investiert? Eben! Das hat sie erkannt. Und da er sich trotz vieler Versuche und noch mehr Gesprächen nicht bewegt, nicht bereit ist, Zugeständnisse zu machen, geht sie...

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 4: Sie hat keine Gefühle mehr für ihn.

Das habe ich weiter oben ja bereits beschrieben – im umgekehrten Fall. Und auch für sie ist es keine Option, eine rein freundschaftliche oder geschwisterliche Beziehung zu

führen. Da muss doch noch mehr sein! Deshalb wagt sie den Sprung ins kalte Wasser.

Und trennt sich von ihm.

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 5: Sie wollen unterschiedliche Dinge vom Leben.

Kommen wir abermals zu einem Klassiker in diesem Bereich: Sie möchte eine Familie gründen, nach Jahren gemeinsamer Beziehung. Er kann sich das (noch) nicht vorstellen - „vielleicht irgendwann einmal“. Aber jetzt scheint ihm dieses ungebundene Leben um einiges reizvoller zu sein. Das treibt sie beide mehr und mehr auseinander. Sie kann ihren Traum von Kindern und Co einfach nicht aufgeben. Und da sie nicht länger getröstet oder hingehalten werden möchte, geht sie...

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 6: Sie kommt einfach nicht mehr an ihn ran.

Und kann längst nicht mehr über das sprechen, was sie wirklich bewegt. Sie weiß auch nicht, was in seinem Kopf so vor sich geht. Es gelingt ihr einfach nicht, an ihn ran zu kommen. Auch das treibt auseinander. Und führt nicht selten dazu, dass sie den Schlusstrich zieht...

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 7: Es ist keine wirklich intime und innige Beziehung.

Und das geht nicht unbedingt von ihr aus. Sie würde ja durchaus mehr tun. Aber dann müsste auch von seiner Seite aus was kommen. Was aber nicht geschieht. Aus welchen Gründen auch immer. Daher ist es für sie irgendwann klar: Sie muss gehen. Und das tut sie dann auch.

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 8: Sie haben zu viel Streit miteinander.

Irgendwie passiert das in letzter Zeit ständig. Sie weiß eigentlich gar nicht, warum das so ist. Doch immer und immer wieder kommen sie an diesen Punkt, an dem sie sich anschreien. Sich Dinge an den Kopf werfen. Sich emotional gegenseitig verletzen. Das zermürbt. Das erschöpft. Und mal ehrlich: so hat sie sich eine Beziehung nun wirklich nicht vorgestellt...

Gründe, warum Frauen Schluss machen, Grund 9: Sie fühlt sich von ihm nicht akzeptiert.

Und nicht wirklich an- und ernst genommen. Sonst würde er sie nicht ständig bevormunden wollen, oder? Sonst würde er nicht ständig etwas zu kritisieren haben... für so was ist sie sich schlicht und einfach zu schade. Und deshalb trennt sie sich von ihm – sehr verständlich, wie ich finde!!

Du kennst nun auch die „weiblichen“ Gründe, den Schlusstrich zu ziehen. Vielleicht willst Du aber noch ein paar richtig gute Trennungsgründe zu lesen bekommen. Dreimal darfst

Du raten: Ich habe da was für Dich vorbereitet. Und zwar in dem folgenden Kapitel!

Gute Trennungsgründe, die Du kennen solltest!

Lese einfach selbst:

Gute Trennungsgründe, Grund 1: Die Gefühle reichen einfach nicht mehr.

Mal ehrlich: wer kann solch einem Grund schon widersprechen? Etwas gegen ihn sagen?

Denn ohne Gefühle lässt sich nun mal keine Beziehung führen. Und manchmal ist es eben so, dass diese Gefühle im Laufe der Zeit verloren gehen. Ohne dass man es darauf anlegt. Bis man eines Tages vermeintlich „aufwacht“. Und merkt, dass da emotional gesehen einfach nichts mehr ist...

Warum dann noch zusammen bleiben? Nur, um den Anderen nicht zu verletzen? Nur, um es auch weiterhin schön bequem zu haben? Mal ehrlich: Das kann es nicht sein!

Gute Trennungsgründe, Grund 2: Jemand Anderes ist mit im Spiel.

Man hat sich neu verliebt. Und diese Gefühle nehmen einfach nicht ab. Im Gegenteil, es werden immer mehr Schmetterlinge, die da im Bauch umher flattern!

Oder es kam zu einem Seitensprung, vielleicht zu einer Affäre. Des Anderen. Und das kann (und will?) man einfach nicht verzeihen und vergessen.

Fakt ist: Die Beziehung ist in einer echten Krise. Aus der sie nicht mehr herausfindet. Und man fühlt sich zunehmend unwohler, unglücklicher. Vielleicht auch eingeengt. Und deshalb macht man Schluss.

Gute Trennungsgründe, Grund 3: Die Einstellungen und Wünsche sind einfach zu unterschiedlich.

Denn man träumt von verschiedenen Dingen im Hinblick auf die Zukunft. Vielleicht, siehe oben, von einer Familie, einem Haus im Grünen. Für den Anderen ist das hingegen überhaupt keine Option. Denn die Karriere und der Spaßfaktor im Leben sind einfach wichtiger..

das treibt über kurz oder lang natürlich auseinander. Und zwar immer und immer mehr. Eine Distanz entsteht. Die sich einfach nicht überbrücken lässt. Es kommt immer häufiger zu Streitereien und Diskussionen. Es erschöpft. Und man erkennt: Die Beziehung hat einfach keine Chance. So traurig das auch ist.

Gute Trennungsgründe, Grund 4: Man schweigt sich an.

Weil man sich einfach nichts mehr zu sagen hat. Vielmehr redet man nur noch über Belangloses. Doch dann tritt wieder das Schweigen ein. Und das ist keines der angenehmen Sorte...

Gute Trennungsgründe, Grund 5: Das Umfeld hat etwas gegen die Beziehung.

Vielleicht ist es seine Familie, die mit IHR nicht klar kommt. Oder es ist ihr Freundeskreis, der etwas gegen IHN hat. Wie dem auch sei. Das Umfeld lässt kaum eine Gelegenheit aus, den Partner, die Partnerin schlecht zu machen. Über ihn oder sie her zu ziehen. Und der Andere fühlt sich in diesem Fall wie zwischen den Stühlen. Lässt sich nicht selten davon beeinflussen. Und geht.

Gute Trennungsgründe, Grund 6: es gibt zu große und zu viele psychische Probleme.

Vielleicht ist es eine Depression. Oder Narzissmus. Ängste. Und so weiter. Doch Fakt ist: Einer der Beiden ist einfach zu sehr in sich selbst gefangen. Kann daher nicht mehr geben. Das kann für den Anderen auf Dauer nicht gut sein. Und sobald dies erkannt ist: Geht er oder sie.

Gute Trennungsgründe, Grund 7: Man hat sich einfach zu sehr verändert.

Im Laufe der Zeit. Das geschieht meist unmerklich. Und nicht selten unweigerlich: Denn unser Leben besteht nun mal aus Veränderungen. Wir können nicht an der Vergangenheit festhalten. Sondern müssen uns auf diesen Prozess namens Leben einlassen. Doch nicht selten treibt uns das als Paar auseinander. Das geschieht häufig,

keiner trägt Schuld an etwas. Doch ist es dann an uns, der Wahrheit ins Auge zu sehen.

Und die entsprechenden Konsequenzen zu ziehen...

Gute Trennungsgründe, Grund 8: Das Leben ist einfach zu schnell.

Und zu hektisch. Wir schauen ständig auf unser Handy. Wir kommen kaum noch zur Ruhe. Weil einfach so viele Baustellen gleichzeitig um uns herum „bespaßt“ werden wollen. Doch wirkt sich das nicht selten negativ auf die Beziehung aus. Vor allem dann, wenn wir vor lauter Umtriebigkeit kaum noch runter kommen können. Nur noch selten wirklich „da“ sind, wenn wir mit dem Anderen zusammen sind...

Gute Trennungsgründe, Grund 9: Wir erwarten zu viel.

Von der Liebe. Von dem Partner, der Partnerin. Die Beziehung soll uns retten. Oder unser Leben zumindest noch schöner, perfekter, erfüllter, spannender, ... werden lassen. Doch mal ehrlich: Kann eine Beziehung das leisten? Nein! Zumindest dann nicht, wenn man nicht bereit ist, etwas für sie zu tun. Einsieht, dass man auch einiges dafür tun muss, damit eben diese Erwartungen erfüllt werden. (Und sich nicht fragt, ob diese Erwartungen überhaupt realistisch sind.)

Gute Trennungsgründe, Grund 10: Man liebt sich selbst nicht.

Und schätzt sich auch nicht. Vielmehr ist da diese große, innere Leere. Die nun der Andere bitteschön ausfüllen soll. Doch egal, wie viel Liebe, Aufmerksamkeit und Bestätigung wir von ihm oder ihr bekommen: wir können das einfach nicht glauben und

nicht annehmen. Denn im Inneren sind wir taub. Und nicht selten davon überzeugt, das
nicht verdient zu haben....

Gute Trennungsgründe, Grund 11: Wir haben zu wenig Verständnis für den Anderen.

Und sind nicht bereit, uns auch seine oder ihre Sicht der Dinge anzuhören. Auf ihn oder
sie einzugehen. Aus welchen Gründen auch immer...

Nein, das bedeutet nicht, sich komplett an ihn oder sie anzupassen. Vielmehr sollte der
Anderer mit Respekt und mit Verständnis behandelt werden. Sonst kann es auf Dauer
nicht gut gehen!

Gute Trennungsgründe, Grund 12: Wir vergleichen zu viel.

Die Beziehung mit all diesen vermeintlich so glücklichen Instagram Partnerschaften. Mit
all den Paaren, bei denen es angeblich immer so gut läuft. Doch wäre es so viel besser,
man würde diesen Vergleich sein lassen. Denn es gibt bekanntlich immer dieses Bild
nach außen. Und dann die eigentliche Situation... die oftmals ganz anders ist! (und ja,
auch die Instagram Paare streiten, wer den Müll runter bringt. Aber das sieht man
natürlich nicht...)

Gute Trennungsgründe, Grund 13: Die Probleme lassen sich einfach nicht auflösen.

Obwohl man alles Mögliche getan hat. So viel versucht hat. Es geht einfach nicht: Die Probleme bleiben. Werden vielleicht noch größer.

Das erschöpft und zermürbt. Deshalb ist es manchmal besser, sich nicht länger zu quälen. Sondern zu erkennen: Es soll wohl einfach nicht sein. Dann lieber Abstand und aus dem Abstand in die zweite Chancen!

Trennungen sind meist Chancen

Sieh die Trennung nicht als endgültiges AUS! Sondern nehme sie als Chance an! Und verinnerliche diese Einstellung während deiner gesamten Rückeroberung!

- Denn erst die Distanz!
- Der Schmerz des Verlustes!
- Und die Auseinandersetzung mit unseren Fehlern...

...kann uns die Augen öffnen, was wir verloren haben, warum ein Kompromiss besser als unser Verlust ist und was es für eine Rückeroberung braucht.

Nutze diese Einstellung für die Durchführung deiner Rückeroberung und sie die Trennung als Chance.

Schlusswort:

Ich will garnicht zuviel schreiben.Denn das meiste wurde bereits gesagt!

Halte durch! Zieh deine Kontaktsperre durch! Und gibt alles, damit deine Rückeroberung klappt! Arbeite hart an dir und gib nicht auf.

Das Ding:

Wenn du wirklich alles versuchst, alles gibst und alles richtig machst... und dennoch klappt es nicht. Dann war der/die Ex so oder so nicht der/die Richtige!

Dann hast du wenigstens alles versucht! Und weißt auch, woran du bist.

Ich bin dennoch zuversichtlich, dass du mit unseren Strategien die besten Chancen hast!

Halte durch, bleibe stark und scheu dich nicht uns bei Fragen zu kontaktieren!

Liebe Grüße

Dein Ex Ratgeber Team