

WORKBOOK



Verlustangst *verstehen*



Ursachen erkennen, Muster verstehen
und innere Sicherheit finden.

SELBSTREFLEXION • ÜBUNGEN • HEILUNG • INNERES WACHSTUM



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG

Workbook

Verlustangst verstehen

Ursachen erkennen, Muster verstehen und innere Sicherheit finden

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Einleitung

Die Angst vor dem Verlust ist oft größer als der Verlust selbst.

Fast jeder Mensch kennt sie.

Diese leise Unsicherheit.

Die Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren.

Die Sorge, nicht mehr wichtig zu sein.

Die Hoffnung auf eine Nachricht, die einfach nicht kommt.

Verlustangst gehört zu den stärksten Gefühlen, die wir erleben können. Sie kann uns dazu bringen, Dinge zu tun, die wir eigentlich gar nicht möchten. Wir beginnen zu grübeln, suchen ständig nach Bestätigung, passen uns an oder stellen unsere eigenen Bedürfnisse zurück – aus Angst, den anderen zu verlieren.

Dabei hat Verlustangst nichts mit Schwäche zu tun.

Sie ist häufig das Ergebnis von Erfahrungen, die unser Gehirn und unser Nervensystem geprägt haben. Manchmal reichen wenige Erlebnisse aus, manchmal entstehen diese Muster über viele Jahre hinweg.

Das Schwierige daran ist:

Verlustangst zeigt sich oft nicht offen.

Sie versteckt sich hinter Eifersucht.

Hinter Kontrolle.

Hinter ständigem Nachfragen.

Hinter Selbstzweifeln.

Oder hinter dem Gefühl, nie gut genug zu sein.

Je größer die Angst wird, desto mehr versuchen wir, Sicherheit im Außen zu finden.

Doch genau dadurch entsteht häufig das Gegenteil.

Menschen fühlen sich unter Druck gesetzt.

Missverständnisse entstehen.

Die Beziehung gerät aus dem Gleichgewicht.

Dieses Workbook soll Dir dabei helfen, Verlustangst besser zu verstehen.

Nicht, um Dich zu verurteilen.

Sondern um Dir zu zeigen, dass hinter dieser Angst oft ein tiefes Bedürfnis nach Sicherheit, Geborgenheit und Verbundenheit steckt.

Du wirst erkennen, warum Verlustangst entsteht, welche Gedanken sie verstärken und wie Du Schritt für Schritt lernen kannst, wieder mehr innere Sicherheit zu entwickeln.

Denn das Ziel dieses Workbooks ist nicht, niemals wieder Angst zu haben.

Das Ziel ist, dass die Angst nicht länger Dein Leben und Deine Beziehungen bestimmt.

Willkommen auf einer Reise zu mehr Vertrauen, Klarheit und innerer Stabilität.

Bevor Du beginnst

Dieses Workbook lädt Dich dazu ein, ehrlich auf Dich selbst zu schauen.

Nicht mit Schuldgefühlen.

Nicht mit Scham.

Sondern mit Neugier und Mitgefühl.

Vielleicht wirst Du Dich in manchen Beschreibungen sofort wiederfinden.

Vielleicht erkennst Du Verhaltensweisen, die Dir bisher gar nicht bewusst waren.

Nimm Dir Zeit.

Beantworte die Übungen ehrlich.

Es geht nicht darum, perfekt zu sein.

Es geht darum, Dich selbst besser kennenzulernen.

Denn jede Erkenntnis ist ein Schritt in Richtung Heilung.

Und jeder kleine Schritt bringt Dich näher zu dem Gefühl, nach dem sich Menschen mit Verlustangst am meisten sehnen:

Innerer Sicherheit. ❤️

Kapitel 1

Was ist Verlustangst?

Wenn die Angst stärker wird als die Liebe

Verlustangst ist mehr als die Sorge, einen geliebten Menschen zu verlieren.

Sie ist ein tiefes Gefühl von Unsicherheit.

Eine innere Alarmbereitschaft.

Die Angst, verlassen, ersetzt oder nicht mehr geliebt zu werden.

Dabei spielt es oft keine Rolle, ob tatsächlich eine Gefahr besteht.

Für einen Menschen mit Verlustangst fühlt sich bereits eine kleine Veränderung wie eine ernsthafte Bedrohung an.

Eine verspätete Nachricht.

Ein abgesagtes Treffen.

Ein ruhigeres Verhalten des Partners.

Oder der Wunsch nach etwas Freiraum.

Was für andere alltäglich erscheint, kann bei Menschen mit Verlustangst eine starke emotionale Reaktion auslösen.

Nicht, weil sie übertreiben.

Sondern weil ihr Nervensystem gelernt hat, besonders aufmerksam auf mögliche Anzeichen von Verlust zu reagieren.

Verlustangst ist ein Schutzmechanismus

Viele Menschen denken:

“Mit mir stimmt etwas nicht.”

Doch das ist nicht wahr.

Verlustangst ist kein Charakterfehler.

Sie ist eine Schutzstrategie.

Unser Gehirn möchte uns vor Schmerz bewahren.

Hat es einmal gelernt, dass Verlust besonders schmerzhaft ist, beginnt es, ständig nach möglichen Gefahren Ausschau zu halten.

Es möchte verhindern, dass sich dieser Schmerz wiederholt.

Dabei meint es es gut.

Doch genau dieser Schutzmechanismus führt häufig dazu, dass wir ständig unter Anspannung stehen.

Woran erkenne ich Verlustangst?

Nicht jeder Mensch erlebt Verlustangst gleich.

Sie kann sich ganz unterschiedlich zeigen.

Zum Beispiel durch:

- ständiges Grübeln
- Angst vor Trennung
- starke Eifersucht
- das Bedürfnis nach häufiger Bestätigung
- Schwierigkeiten, allein zu sein
- übermäßiges Anpassen
- Angst, Fehler zu machen
- Kontrollverhalten
- große Unsicherheit bei Rückzug des Partners
- starke Stimmungsschwankungen

Manche Menschen sprechen offen darüber.

Andere verbergen ihre Angst hinter Stärke, Humor oder Perfektionismus.

Verlustangst ist nicht immer sichtbar

Viele glauben, Menschen mit Verlustangst würden ständig klammern.

Das stimmt nicht.

Manche reagieren genau gegenteilig.

Sie verlassen Beziehungen lieber selbst, bevor sie verlassen werden.

Sie halten Gefühle zurück.

Oder lassen niemanden wirklich an sich heran.

Denn auch das kann ein Versuch sein, sich vor möglichem Schmerz zu schützen.

Verlustangst hat viele Gesichter.

Doch ihr Ursprung ist häufig derselbe:

Die Sehnsucht nach Sicherheit.

Angst ist nicht gleich Realität

Ein wichtiger Unterschied ist:

Unsere Gefühle fühlen sich zwar echt an.

Sie sind jedoch nicht immer ein Beweis dafür, dass unsere Befürchtungen tatsächlich eintreffen.

Angst sagt:

“Es könnte passieren.”

Sie sagt nicht:

“Es wird passieren.”

Gerade bei Verlustangst vermischt unser Gehirn Möglichkeiten häufig mit Gewissheiten.

Und genau dadurch entstehen viele belastende Gedanken.

Der Kreislauf der Verlustangst

Oft beginnt alles mit einem kleinen Auslöser.

Zum Beispiel:

Der Partner antwortet später als gewöhnlich.



Es entstehen Gedanken:

“Er interessiert sich nicht mehr für mich.”



Diese Gedanken lösen Angst aus.



Die Angst führt zu Verhalten.

Zum Beispiel:

- häufiges Schreiben
- Nachfragen
- Kontrolle
- Rückversicherung suchen
- Rückzug aus Selbstschutz



Der Partner fühlt sich möglicherweise unter Druck.



Es entsteht tatsächlich mehr Distanz.



Die Angst bestätigt sich scheinbar.

Und der Kreislauf beginnt von vorn.

Nicht weil die Befürchtung von Anfang an richtig war.

Sondern weil die Angst das Verhalten beeinflusst hat.

Merkkasten



Verlustangst möchte Dich schützen.

Doch häufig schützt sie Dich vor einer Gefahr, die im gegenwärtigen Moment gar nicht existiert.

Je besser Du Deine Angst verstehst, desto weniger Macht hat sie über Dich.

Reflexionsübung

Nimm Dir einen Moment Zeit.

Wann spürst Du Deine Verlustangst besonders stark?

Welche Situationen lösen sie aus?

Welche Gedanken tauchen dann auf?

Wie verhältst Du Dich in diesen Momenten?

- ☐ Ich schreibe häufiger.
- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Ich werde unruhig.
- ☐ Ich suche Bestätigung.
- ☐ Ich kontrolliere.
- ☐ Ich grüble.
- ☐ Etwas anderes:

Was glaubst Du, möchtest Du durch dieses Verhalten erreichen?

Gedankenimpuls

Verlustangst bedeutet nicht, dass Du zu viel liebst. Sie bedeutet häufig, dass ein Teil in Dir große Angst davor hat, ohne Liebe zurückzubleiben. Wenn Du beginnst, diesen Teil liebevoll zu verstehen, entsteht langsam das, wonach Du Dich schon lange sehnst: innere Sicherheit statt ständiger Angst.

Kapitel 2

Wie entsteht Verlustangst?

Die Wurzeln liegen oft viel tiefer, als wir denken

Verlustangst entsteht nicht von heute auf morgen.

Sie entwickelt sich meist über einen längeren Zeitraum und ist häufig das Ergebnis von Erfahrungen, die unser Gehirn und unser Nervensystem geprägt haben.

Dabei muss nicht immer ein großer Verlust passiert sein.

Oft sind es viele kleine Erlebnisse, die unserem Inneren vermittelt haben:

“Ich bin nicht sicher.”

“Ich könnte verlassen werden.”

“Ich muss aufpassen.”

Mit der Zeit werden diese Erfahrungen zu inneren Überzeugungen.

Und genau diese beeinflussen später unsere Beziehungen.

Unsere ersten Bindungserfahrungen

Schon als Kind lernen wir, wie Beziehungen funktionieren.

Wir beobachten:

- Sind Menschen zuverlässig?
- Werde ich getröstet, wenn ich traurig bin?
- Darf ich Gefühle zeigen?
- Werde ich gesehen?
- Bin ich wichtig?

Aus diesen Erfahrungen entwickelt sich unser inneres Bild von Beziehungen.

Wenn wir uns sicher und angenommen fühlen, entsteht meist Vertrauen.

Wenn Nähe jedoch häufig mit Unsicherheit verbunden war, lernt unser Nervensystem etwas anderes.

Es bleibt wachsam.

Es rechnet jederzeit mit einem möglichen Verlust.

Verlust muss nicht immer Trennung bedeuten

Viele Menschen denken bei Verlust sofort an das Ende einer Beziehung.

Doch unser Gehirn erlebt viele Situationen als Verlust.

Zum Beispiel:

- emotionale Distanz
- Zurückweisung
- Vernachlässigung
- häufige Kritik
- fehlende Aufmerksamkeit
- Streit
- Schweigen
- wechselhaftes Verhalten wichtiger Bezugspersonen

Auch solche Erfahrungen können tiefe Spuren hinterlassen.

Spätere Erfahrungen prägen uns ebenfalls

Nicht jede Verlustangst entsteht in der Kindheit.

Auch Erfahrungen im Jugend- oder Erwachsenenalter können unser Sicherheitsgefühl erschüttern.

Zum Beispiel:

- eine schmerzhaft Trennung
- Untreue
- Ghosting
- emotionale Abhängigkeit
- toxische Beziehungen
- plötzlicher Kontaktabbruch
- Verlust eines geliebten Menschen
- wiederholte Enttäuschungen

Unser Gehirn lernt ein Leben lang.

Deshalb können auch spätere Erlebnisse dazu führen, dass unser Bindungssystem empfindlicher wird.

Das Gehirn möchte uns schützen

Stell Dir vor, Du verbrennst Dich einmal an einer heißen Herdplatte.

Beim nächsten Mal wirst Du automatisch vorsichtiger sein.

Nicht, weil Du schwach bist.

Sondern weil Dein Gehirn gelernt hat:

“Das könnte gefährlich werden.”

Mit emotionalem Schmerz geschieht etwas Ähnliches.

Hat unser Gehirn erlebt, wie schmerzhaft Verlust sein kann, versucht es künftig, jede ähnliche Situation frühzeitig zu erkennen.

Leider unterscheidet es dabei nicht immer zwischen einer echten Gefahr und einer harmlosen Situation.

Dadurch entsteht ständige Anspannung.

Warum wir oft das Schlimmste erwarten

Menschen mit Verlustangst entwickeln häufig sogenannte Katastrophengedanken.

Ein Beispiel:

Der Partner meldet sich mehrere Stunden nicht.

Aus einer kleinen Unsicherheit entstehen Gedanken wie:

“Er liebt mich nicht mehr.”

“Bestimmt hat er jemand anderen.”

“Ich werde verlassen.”

“Jetzt ist alles vorbei.”

Diese Gedanken fühlen sich in diesem Moment absolut real an.

Doch sie sind Vermutungen.

Keine Tatsachen.

Je häufiger wir ihnen glauben, desto stärker werden Angst und Unsicherheit.

Angst verändert unsere Wahrnehmung

Ein Mensch ohne Verlustangst denkt vielleicht:

“Er wird sich später melden.”

Ein Mensch mit Verlustangst denkt:

“Warum meldet er sich nicht?”

“Ist etwas passiert?”

“Habe ich etwas falsch gemacht?”

“Hat sich seine Liebe verändert?”

Die Situation ist dieselbe.

Nur die innere Bewertung ist eine andere.

Und genau diese Bewertung löst unsere Gefühle aus.

Merkkasten

💛 **Verlustangst entsteht nicht, weil Du zu empfindlich bist.**

Sie entsteht häufig, weil Dein Nervensystem gelernt hat, besonders aufmerksam auf mögliche Verluste zu reagieren.

Das war einmal ein Schutz.

Heute darfst Du lernen, dass nicht jede Unsicherheit automatisch Gefahr bedeutet.

Reflexionsübung

Nimm Dir Zeit für die folgenden Fragen.

Welche Erfahrungen könnten Dein Sicherheitsgefühl geprägt haben?

Gab es Situationen, in denen Du Dich verlassen oder allein gefühlt hast?

Welche Botschaften hast Du vielleicht über Liebe gelernt?

Zum Beispiel:

- Liebe muss man sich verdienen.
- Ich darf keine Fehler machen.
- Menschen gehen irgendwann.
- Ich bin nicht wichtig.

Oder ganz andere:

Welche dieser Überzeugungen begleiten Dich vielleicht bis heute?

Übung: Alte Überzeugungen erkennen

Schreibe drei Glaubenssätze auf, die Du über Beziehungen oder Liebe in Dir entdeckst.

1.

2.

3.

Nun frage Dich bei jedem Satz:

Ist das eine Tatsache – oder eine Erfahrung aus meiner Vergangenheit?

Allein diese Frage kann bereits helfen, alte Überzeugungen langsam zu hinterfragen.

Gedankenimpuls

Unsere Vergangenheit erklärt, warum wir fühlen, wie wir fühlen. Sie entscheidet jedoch nicht darüber, wie unsere Zukunft aussehen muss. Jeder Mensch kann lernen, neue Erfahrungen zu machen und dadurch Schritt für Schritt ein neues Gefühl von Sicherheit aufzubauen.

Kapitel 3

Wenn die Angst Dein Verhalten übernimmt

Was Verlustangst mit uns macht

Verlustangst bleibt selten nur ein Gefühl.

Sie beeinflusst unsere Gedanken.

Unsere Entscheidungen.

Unser Verhalten.

Und manchmal sogar unser gesamtes Leben.

Oft merken wir gar nicht, dass wir aus Angst handeln.

Wir glauben, wir würden unsere Beziehung retten.

Dabei versucht unser Nervensystem in Wirklichkeit nur, sich wieder sicher zu fühlen.

Das ist ein großer Unterschied.

Denn nicht die Liebe steuert unser Verhalten.

Sondern die Angst, sie zu verlieren.

Grübeln

Wenn der Kopf keine Ruhe mehr findet

Menschen mit Verlustangst verbringen oft viel Zeit mit Nachdenken.

Sie analysieren Gespräche.

Nachrichten.

Blicke.

Gesten.

Sie fragen sich:

“Warum hat er das geschrieben?”

“Warum kam nur ein Smiley?”

“Warum hat sie heute weniger Herzen geschickt?”

“Warum antwortet er erst nach drei Stunden?”

Aus einer kleinen Unsicherheit entstehen immer neue Fragen.

Doch Grübeln führt selten zu Klarheit.

Es verstärkt meist nur die Angst.

Das Bedürfnis nach Bestätigung

Viele Menschen mit Verlustangst wünschen sich immer wieder dieselbe Antwort.

“Liebst Du mich?”

“Ist alles in Ordnung?”

“Bist Du noch glücklich mit mir?”

Diese Fragen entstehen nicht aus Misstrauen.

Sondern aus Unsicherheit.

Das Problem ist jedoch:

Bestätigung wirkt oft nur kurzfristig.

Schon kurze Zeit später kehrt die Angst zurück.

Denn echte Sicherheit kann langfristig nur im eigenen Inneren entstehen.

Eifersucht

Eifersucht ist häufig kein Zeichen fehlender Liebe.

Sie entsteht oft aus der Angst, ersetzt zu werden.

Menschen mit Verlustangst vergleichen sich häufig mit anderen.

Sie fragen sich:

“Bin ich attraktiv genug?”

“Bin ich interessant genug?”

“Was, wenn jemand besser ist als ich?”

Je geringer der eigene Selbstwert, desto stärker kann Eifersucht werden.

Kontrolle

Manche Menschen beginnen aus Angst zu kontrollieren.

Nicht, weil sie ihrem Partner schaden möchten.

Sondern weil Kontrolle kurzfristig Sicherheit vermittelt.

Zum Beispiel:

- ständig online schauen
- häufig nachfragen
- immer wissen wollen, wo der andere ist
- soziale Medien beobachten
- Gespräche interpretieren

Kontrolle beruhigt für einen kurzen Moment.

Langfristig verstärkt sie jedoch häufig Unsicherheit und belastet die Beziehung.

Sich selbst verlieren

Eine besonders stille Form der Verlustangst zeigt sich darin, dass Menschen ihre eigenen Bedürfnisse immer weiter zurückstellen.

Sie sagen:

“Ist schon in Ordnung.”

Obwohl es nicht in Ordnung ist.

Sie passen sich an.

Sie vermeiden Konflikte.

Sie sagen selten Nein.

Sie machen alles möglich.

In der Hoffnung:

“Wenn ich nur lieb genug bin, bleibt der andere.”

Doch genau dadurch verlieren sie oft den wichtigsten Menschen aus dem Blick.

Sich selbst.

Verlustangst kann viele Gesichter haben

Nicht jeder Mensch klammert.

Manche ziehen sich vollständig zurück.
Sie melden sich lieber gar nicht.
Sie beenden Beziehungen vorsorglich.
Oder wirken besonders unabhängig.
Nicht weil sie keine Nähe möchten.
Sondern weil sie Angst haben, verletzt zu werden.
Auch das ist Verlustangst.
Sie zeigt sich nur auf eine andere Weise.

Der Teufelskreis

Die Angst sagt:

“Halte fest.”

Das Verhalten erzeugt Druck.

Der andere zieht sich zurück.

Die Angst fühlt sich bestätigt.

Und wird noch größer.

Je stärker die Angst wird, desto intensiver werden oft die Versuche, Sicherheit zu bekommen.

Doch genau diese Versuche führen häufig dazu, dass sich der Partner weiter entfernt.

Nicht, weil keine Liebe mehr da ist.

Sondern weil Angst und Druck selten Nähe entstehen lassen.

Merkkasten

💛 **Verlustangst möchte Nähe sichern.**

Doch wenn Angst das Verhalten bestimmt, entsteht oft genau das, wovor wir uns am meisten fürchten.

Nicht weil wir falsch sind.

Sondern weil Angst selten ein guter Ratgeber ist.

Reflexionsübung

Welche Verhaltensweisen erkennst Du bei Dir wieder?

- ☐ Ich grüble sehr viel.
- ☐ Ich brauche häufig Bestätigung.
- ☐ Ich habe Angst, ersetzt zu werden.
- ☐ Ich passe mich oft an.
- ☐ Ich sage selten, was ich wirklich brauche.
- ☐ Ich kontrolliere.
- ☐ Ich ziehe mich zurück.
- ☐ Ich stelle meine Bedürfnisse hinten an.
- ☐ Ich habe große Angst vor Trennung.
- ☐ Etwas anderes:

Was steckt dahinter?

Suche Dir zwei Verhaltensweisen aus und frage Dich:

Was versuche ich dadurch zu verhindern?

Was wünsche ich mir in Wahrheit?

Übung: Hinter die Angst schauen

Denke an eine Situation, in der Deine Verlustangst besonders stark war.

Schreibe anschließend die Antworten auf:

Ich hatte Angst, dass...

Ich habe deshalb...

Eigentlich hätte ich gebraucht...

Diese Übung hilft Dir dabei, das Verhalten von dem eigentlichen Bedürfnis zu trennen.

Denn hinter Verlustangst steckt fast immer ein Wunsch.

Der Wunsch nach Liebe.

Nach Sicherheit.

Nach Verbundenheit.

Nach dem Gefühl, genug zu sein.

Gedankenimpuls

Die meisten Menschen mit Verlustangst möchten niemanden kontrollieren. Sie möchten sich sicher fühlen. Doch echte Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass wir andere festhalten. Sie wächst dort, wo wir lernen, uns selbst Halt zu geben.

Kapitel 4

Verlustangst und Selbstwert

Warum wir oft glauben, nicht gut genug zu sein

Verlustangst beginnt häufig nicht in der Beziehung.

Sie beginnt in unserem Bild von uns selbst.

Denn je unsicherer wir uns selbst erleben, desto stärker wird oft die Angst, einen wichtigen Menschen zu verlieren.

Viele Menschen mit Verlustangst tragen tief in ihrem Inneren einen Satz, den sie sich nie bewusst ausgesucht haben:

“Ich bin nicht gut genug.”

Manche würden diesen Satz niemals laut aussprechen.

Und doch beeinflusst er ihr Denken.

Ihr Fühlen.

Und ihr Handeln.

Der innere Kritiker

Fast jeder Mensch kennt diese innere Stimme.

Sie sagt Dinge wie:

“Du bist zu viel.”

“Du bist nicht interessant genug.”

“Irgendwann merkt der andere, dass Du nicht reichst.”

“Andere sind besser als Du.”

“Wenn Du einen Fehler machst, wird man Dich verlassen.”

Diese Gedanken fühlen sich oft wie Tatsachen an.

Doch sie sind keine Tatsachen.

Sie sind Bewertungen.

Und viele dieser Bewertungen stammen aus Erfahrungen, die wir irgendwann gemacht haben.

Warum wir unseren Wert vom Verhalten anderer abhängig machen

Menschen mit Verlustangst beobachten ihr Umfeld oft sehr genau.

Sie achten darauf:

Wie schreibt der andere?

Wie oft meldet er sich?

Wie schaut er mich an?

Wie klingt seine Stimme?

Und unbewusst machen sie daraus eine Aussage über ihren eigenen Wert.

Zum Beispiel:

Der Partner schreibt wenig.

Gedanke:

“Ich bin ihm nicht wichtig.”

Oder:

Der Partner ist gestresst.

Gedanke:

“Ich mache etwas falsch.”

Dabei sagt das Verhalten des anderen oft viel mehr über seine eigene Situation aus als über unseren Wert als Mensch.

Dein Wert verändert sich nicht

Eine der wichtigsten Erkenntnisse lautet:

Dein Wert hängt nicht davon ab, ob Dich jemand liebt.

Du wirst nicht wertvoller, wenn Dich jemand auswählt.

Und Du wirst nicht weniger wertvoll, wenn Dich jemand verlässt.

Natürlich schmerzt Ablehnung.

Natürlich schmerzt eine Trennung.

Doch sie entscheidet nicht darüber, wer Du bist.

Dein Wert bleibt bestehen.

Auch dann, wenn andere ihn gerade nicht erkennen.

Selbstwert entsteht von innen

Viele Menschen versuchen, ihren Selbstwert im Außen aufzubauen.

Sie hoffen auf:

- Lob
- Aufmerksamkeit
- Nachrichten
- Komplimente
- Anerkennung

- Liebe

All das fühlt sich schön an.

Doch wenn unser Selbstwert ausschließlich davon abhängt, leben wir ständig in Unsicherheit.

Denn wir machen unser inneres Gleichgewicht von etwas abhängig, das wir nicht vollständig kontrollieren können.

Ein stabiler Selbstwert wächst dort, wo wir beginnen, uns selbst mit Respekt zu begegnen.

Perfektion schützt nicht vor Verlust

Manche Menschen versuchen, alles richtig zu machen.

Sie möchten perfekt sein.

Keine Fehler machen.

Immer verständnisvoll sein.

Immer verfügbar.

Immer stark.

Doch Perfektion schützt nicht vor Verlust.

Sie macht nur müde.

Kein Mensch kann dauerhaft perfekt sein.

Und keine gesunde Beziehung verlangt das.

Liebe beginnt nicht mit Leistung

Vielleicht hast Du irgendwann gelernt:

“Ich muss etwas leisten, damit ich geliebt werde.”

Doch echte Liebe funktioniert nicht wie eine Prüfung.

Sie muss nicht verdient werden.

Gesunde Beziehungen entstehen dort, wo zwei Menschen sich gegenseitig annehmen.

Mit ihren Stärken.

Und ihren Schwächen.

Sich selbst wieder begegnen

Der Weg aus der Verlustangst führt deshalb nicht nur über die Beziehung zum anderen.

Er führt immer auch über die Beziehung zu Dir selbst.

Frage Dich häufiger:

- Wie spreche ich mit mir?
- Bin ich geduldig mit mir?
- Erlaube ich mir Fehler?
- Kenne ich meine Stärken?
- Behandle ich mich so liebevoll, wie ich einen guten Freund behandeln würde?

Oft beginnt Heilung genau dort.

Merkkasten

💛 **Menschen verlassen Beziehungen.**

Dein Wert verlässt Dich niemals.

Je unabhängiger Dein Selbstwert von der Bestätigung anderer wird, desto ruhiger und sicherer wirst Du Beziehungen erleben können.

Reflexionsübung

Nimm Dir einen ruhigen Moment.

Ergänze die folgenden Sätze spontan.

Ich habe Angst, dass...

Wenn mich jemand verlässt, bedeutet das für mich...

Über mich selbst glaube ich manchmal...

Wenn ich vollkommen ehrlich bin, wünsche ich mir...

Übung: Mein Blick auf mich selbst

Schreibe zehn Eigenschaften auf, die Du an Dir magst.

Nicht das, was andere an Dir mögen.

Sondern das, was Du selbst wertschätzt.

Vielleicht fällt Dir das schwer.

Dann beginne mit kleinen Dingen.

Zum Beispiel:

- Ich bin hilfsbereit.
- Ich höre gut zu.
- Ich gebe nicht schnell auf.
- Ich bin ehrlich.
- Ich habe Mitgefühl.
- Ich kann andere zum Lächeln bringen.

Je öfter Du Deinen Blick auf Deine Stärken richtest, desto leiser wird nach und nach die Stimme Deines inneren Kritikers.

Eine kleine tägliche Übung

Stelle Dich jeden Morgen vor den Spiegel.

Schau Dich bewusst an.

Und sage langsam:

“Ich muss nicht perfekt sein, um liebenswert zu sein. Ich bin wertvoll – einfach, weil ich ich bin.”

Am Anfang fühlt sich dieser Satz vielleicht ungewohnt an.

Das ist völlig normal.

Doch je häufiger Du ihn mit Überzeugung aussprichst, desto mehr kann Dein Gehirn beginnen, neue, stärkende Überzeugungen aufzubauen.

Gedankenimpuls

Der größte Irrtum der Verlustangst ist der Glaube, dass unser Wert davon abhängt, ob jemand bei uns bleibt. In Wahrheit beginnt echte Sicherheit dort, wo

wir erkennen, dass unser Wert niemals von der Entscheidung eines anderen Menschen abhängig war.

Kapitel 5

Wie Verlustangst Beziehungen beeinflusst

Wenn zwei Menschen dieselbe Beziehung völlig unterschiedlich erleben

Verlustangst betrifft niemals nur den Menschen, der sie in sich trägt.

Sie beeinflusst die gesamte Beziehung.

Denn jede Angst wirkt sich auf unser Verhalten aus.

Und jedes Verhalten löst wiederum eine Reaktion beim anderen aus.

So entsteht oft ein Kreislauf, den beide Partner als belastend erleben.

Das Tragische daran ist:

Beide wünschen sich meist dasselbe.

Liebe.

Nähe.

Sicherheit.

Und doch entfernen sie sich immer weiter voneinander.

Die Welt eines Menschen mit Verlustangst

Für einen Menschen mit Verlustangst fühlt sich eine Beziehung oft wie ein ständiger Balanceakt an.

Er genießt die Nähe.

Doch gleichzeitig begleitet ihn die Angst, sie wieder zu verlieren.

Dadurch entstehen häufig Gedanken wie:

“Was, wenn sich seine Gefühle verändern?”

“Was, wenn ich nicht mehr interessant bin?”

“Was, wenn jemand Besseres kommt?”

“Was, wenn ich etwas falsch mache?”

Diese Gedanken laufen oft unbemerkt im Hintergrund.

Sie kosten Kraft.

Und sie sorgen dafür, dass selbst schöne Momente nicht immer unbeschwert erlebt werden können.

Die Welt des Partners

Auch der Partner erlebt diese Dynamik.

Anfangs versucht er häufig, Sicherheit zu geben.

Er erklärt.

Beruhigt.

Versichert seine Liebe.

Doch wenn dieselben Ängste immer wieder auftauchen, kann Erschöpfung entstehen.

Nicht weil die Liebe fehlt.

Sondern weil das Gefühl entsteht:

“Egal, was ich sage oder tue – es reicht nie aus.”

Viele Partner fühlen sich dadurch hilflos.

Sie möchten helfen.

Doch sie merken, dass ihre Worte die Angst nur kurzfristig beruhigen.

Wenn Sicherheit zur Aufgabe des Partners wird

Ein häufiger Irrtum lautet:

“Wenn mein Partner sich nur anders verhalten würde, hätte ich keine Verlustangst mehr.”

Natürlich kann ein liebevoller und verlässlicher Partner helfen.

Doch kein Mensch kann dauerhaft die innere Sicherheit eines anderen übernehmen.

Denn selbst die größte Liebe kann die alten Wunden nicht vollständig heilen.

Das bedeutet nicht, dass Beziehungen unwichtig sind.

Im Gegenteil.

Sie können ein sicherer Ort für Entwicklung sein.

Doch die Verantwortung für die eigene innere Sicherheit bleibt immer auch bei uns selbst.

Wenn der Partner Freiraum braucht

Für Menschen mit Verlustangst gehört dies oft zu den schwierigsten Situationen.

Der Partner sagt:

“Ich brauche heute etwas Zeit für mich.”

Im Inneren beginnt sofort ein Sturm.

Gedanken kreisen.

Die Angst wird größer.

Doch häufig bedeutet dieser Wunsch nach Freiraum genau das, was gesagt wurde:

Der andere braucht Ruhe.

Nicht Abstand von der Beziehung.

Sondern Abstand vom Alltag, von Stress oder von seinen Gedanken.

Menschen ohne Verlustangst können diesen Unterschied oft leichter erkennen.

Für Betroffene fühlt sich beides jedoch schnell gleich an.

Nähe entsteht nicht durch Festhalten

Je größer die Angst wird, desto stärker wird oft der Wunsch, den anderen festzuhalten.

Doch Liebe funktioniert anders.

Liebe wächst dort, wo beide Menschen freiwillig bleiben möchten.

Nicht dort, wo Angst die Beziehung steuert.

Vertrauen bedeutet nicht, sicher zu wissen, dass nie etwas passiert.

Vertrauen bedeutet, trotz Unsicherheit offen zu bleiben.

Wenn beide unter der Angst leiden

Viele Menschen glauben, Verlustangst schade nur ihnen selbst.

Doch häufig leiden beide.

Der eine leidet unter seiner Angst.

Der andere leidet unter dem Gefühl, niemals genug Sicherheit geben zu können.

Deshalb geht es nicht darum, einen Schuldigen zu finden.

Es geht darum, den gemeinsamen Kreislauf zu erkennen.

Denn erst wenn beide verstehen, was wirklich geschieht, können neue Wege entstehen.

Was eine Beziehung wirklich stärkt

Gesunde Beziehungen entstehen nicht dadurch, dass niemals Unsicherheit auftaucht.

Sie entstehen dort, wo beide Menschen lernen:

- ehrlich über Gefühle zu sprechen,
- Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen,
- einander zuzuhören,
- Grenzen zu respektieren,
- Vertrauen Schritt für Schritt wachsen zu lassen.

Nicht Perfektion schafft Sicherheit.

Sondern Verlässlichkeit.

Merkkasten

💛 **Dein Partner kann Dich begleiten – aber er kann Deine Verlustangst nicht für Dich lösen.**

Ebenso kannst Du die Ängste Deines Partners nicht vollständig heilen.

Eine gesunde Beziehung entsteht dort, wo beide Verantwortung für sich selbst übernehmen und sich gegenseitig liebevoll unterstützen.

Reflexionsübung

Denke an Deine aktuelle oder letzte Beziehung.

Welche Situationen haben Deine Verlustangst besonders aktiviert?

Wie hast Du darauf reagiert?

Wie könnte sich Dein Verhalten für die andere Person angefühlt haben?

Was hättest Du Dir in diesem Moment wirklich gewünscht?

Übung: Die Perspektive wechseln

Denke an einen Konflikt.

Schreibe zunächst auf, wie Du die Situation erlebt hast.

Nun versuche bewusst, die Sichtweise der anderen Person einzunehmen.

Was könnte sie gefühlt haben?

Welche Sorgen oder Bedürfnisse könnten hinter ihrem Verhalten gestanden haben?

Diese Übung bedeutet nicht, alles gutzuheißen.

Sie hilft jedoch dabei, Verständnis zu entwickeln und Konflikte aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Gedankenimpuls

Menschen mit Verlustangst sehnen sich nach Sicherheit. Doch Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass wir den anderen festhalten. Sie wächst dort, wo wir lernen, uns selbst zu vertrauen und gleichzeitig dem anderen Freiheit zuzugestehen. Liebe braucht Nähe – aber sie braucht auch Luft zum Atmen.

Kapitel 6

Der Weg aus der Verlustangst

Innere Sicherheit kann wachsen

Vielleicht fragst Du Dich nach den bisherigen Kapiteln:

“Kann Verlustangst überhaupt verschwinden?”

Die Antwort lautet:

Ja – sie kann deutlich schwächer werden.

Nicht, weil Du plötzlich nie wieder Angst empfindest.

Sondern weil Du lernst, anders mit ihr umzugehen.

Verlustangst heilt selten von heute auf morgen.

Sie verändert sich Schritt für Schritt.

Mit jeder neuen Erfahrung.

Mit jedem Moment, in dem Du Dich bewusst für Vertrauen statt für Angst entscheidest.

Der erste Schritt: Die Angst erkennen

Viele Menschen reagieren sofort auf ihre Angst.

Sie schreiben.

Sie kontrollieren.

Sie grübeln.

Doch bevor Du handelst, halte einen Moment inne.

Frage Dich:

Was fühle ich gerade wirklich?

Nicht:

“Was macht der andere?”

Sondern:

“Was passiert gerade in mir?”

Allein diese Frage schafft Abstand zwischen Dir und Deiner Angst.

Der zweite Schritt: Gefühle zulassen

Angst möchte wahrgenommen werden.

Nicht bekämpft.

Je mehr wir versuchen, sie wegzudrücken, desto stärker meldet sie sich oft zurück.

Erlaube Dir deshalb, für einen Moment einfach nur wahrzunehmen:

“Ja, ich habe gerade Angst.”

Ohne Dich dafür zu verurteilen.

Gefühle sind Besucher.

Sie kommen.

Und sie gehen auch wieder.

Der dritte Schritt: Gedanken überprüfen

Verlustangst erzählt häufig Geschichten.

Zum Beispiel:

“Er liebt mich nicht mehr.”

“Sie wird mich verlassen.”

“Ich bin nicht wichtig.”

Doch frage Dich bewusst:

Welche Fakten sprechen wirklich dafür?

Und:

Welche Fakten sprechen dagegen?

Du wirst oft feststellen:

Viele Gedanken sind Vermutungen.

Keine Tatsachen.

Der vierte Schritt: Das Nervensystem beruhigen

Wenn unser Nervensystem Alarm schlägt, fällt klares Denken schwer.

Deshalb ist es wichtig, zuerst den Körper zu beruhigen.

Das kannst Du zum Beispiel durch:

- ruhiges Atmen
- einen Spaziergang
- bewusstes Wahrnehmen Deiner Umgebung
- leichte Bewegung
- Musik
- Meditation
- progressive Muskelentspannung
- bewusstes Trinken eines Tees oder Wassers

Es geht nicht darum, die Angst sofort verschwinden zu lassen.

Sondern Deinem Körper zu zeigen:

“Ich bin gerade sicher.”

Der fünfte Schritt: Selbstfürsorge

Menschen mit Verlustangst richten ihren Blick häufig nach außen.

Sie beobachten den Partner.

Doch frage Dich stattdessen:

Was brauche ich gerade?

Vielleicht brauchst Du:

- Ruhe
- Schlaf
- Bewegung
- ein gutes Gespräch
- Zeit mit Freunden
- kreative Beschäftigung
- Natur
- eine Pause

Je besser Du lernst, für Dich selbst zu sorgen, desto unabhängiger wirst Du von der ständigen Bestätigung anderer.

Vertrauen wächst durch Erfahrung

Vertrauen entsteht nicht durch Nachdenken.

Es entsteht durch Erleben.

Jedes Mal, wenn Du einer Angst nicht sofort folgst und später erkennst, dass nichts Schlimmes passiert ist, macht Dein Gehirn eine neue Erfahrung.

Es lernt:

“Nicht jede Unsicherheit bedeutet Gefahr.”

Genau so verändert sich Dein Bindungssystem.

Langsam.

Aber nachhaltig.

Sei geduldig mit Dir

Es wird Tage geben, an denen Du Dich stark fühlst.

Und Tage, an denen alte Ängste wieder auftauchen.

Das bedeutet nicht, dass Du versagt hast.

Es bedeutet nur, dass Veränderung Zeit braucht.

Sprich in solchen Momenten liebevoll mit Dir.

Nicht so, wie Dein innerer Kritiker spricht.

Sondern so, wie Du mit einem Menschen sprechen würdest, den Du von Herzen liebst.

Merkkasten

💛 **Heilung bedeutet nicht, nie wieder Angst zu haben.**

Heilung bedeutet, dass die Angst immer seltener Dein Verhalten bestimmt.

Du wirst ruhiger.

Gelassener.

Und beginnst, Dir selbst immer mehr zu vertrauen.

Reflexionsübung

Was hilft Dir heute bereits, wenn Du Angst verspürst?

Welche Gewohnheiten verstärken Deine Verlustangst?

Welche neue Gewohnheit möchtest Du ab heute ausprobieren?

Übung: Mein Notfallplan bei Verlustangst

Erstelle Deinen persönlichen Notfallplan.

Wenn Deine Verlustangst das nächste Mal auftaucht, möchte ich zuerst:

- ☐ drei tiefe Atemzüge nehmen.
- ☐ nicht sofort schreiben.
- ☐ einen Spaziergang machen.
- ☐ meine Gedanken aufschreiben.
- ☐ eine vertraute Person anrufen.
- ☐ mich fragen, welche Fakten es wirklich gibt.
- ☐ mir selbst liebevoll zusprechen.
- ☐ etwas anderes:

Bewahre diesen Plan gut auf.

Er kann Dir helfen, in schwierigen Momenten bewusst zu handeln, statt automatisch zu reagieren.

Gedankenimpuls

Mut bedeutet nicht, keine Angst zu haben. Mut bedeutet, trotz der Angst einen neuen Weg zu gehen. Jeder Moment, in dem Du Dich bewusst für Vertrauen statt für Kontrolle entscheidest, stärkt Deine innere Sicherheit. Heilung geschieht

nicht durch große Sprünge – sondern durch viele kleine Schritte, die Du immer wieder gehst.

Kapitel 7

Selbstvertrauen statt Verlustangst

Die wichtigste Beziehung führst Du mit Dir selbst

Viele Menschen glauben, sie müssten zuerst den richtigen Partner finden, um sich sicher zu fühlen.

Doch Sicherheit beginnt nicht in einer Beziehung.

Sie beginnt in Dir.

Je stärker Deine Verbindung zu Dir selbst wird, desto weniger wird Deine innere Ruhe davon abhängen, wie sich andere Menschen verhalten.

Das bedeutet nicht, dass Dir Beziehungen egal werden.

Es bedeutet, dass Du sie freier erleben kannst.

Nicht aus Angst.

Sondern aus Vertrauen.

Was bedeutet Selbstvertrauen wirklich?

Selbstvertrauen bedeutet nicht, niemals zu zweifeln.

Es bedeutet auch nicht, immer stark zu sein.

Selbstvertrauen bedeutet:

“Ich vertraue darauf, dass ich mit dem umgehen kann, was das Leben mir bringt.”

Dieser Satz verändert vieles.

Denn plötzlich hängt Dein inneres Gleichgewicht nicht mehr davon ab, ob alles perfekt läuft.

Du weißt:

“Egal was passiert – ich werde einen Weg finden.”

Emotionale Unabhängigkeit

Emotionale Unabhängigkeit wird oft missverstanden.

Sie bedeutet nicht:

- niemanden zu brauchen,
- alles alleine schaffen zu müssen,
- keine Gefühle mehr zu haben.

Emotionale Unabhängigkeit bedeutet:

Du darfst lieben.

Du darfst Nähe genießen.

Du darfst jemanden vermissen.

Aber Dein gesamtes Glück hängt nicht mehr ausschließlich von dieser einen Person ab.

Du bleibst mit Dir selbst verbunden.

Auch dann, wenn der andere gerade beschäftigt ist.

Oder Zeit für sich braucht.

Lerne, Dir selbst Halt zu geben

Wenn Verlustangst auftaucht, suchen wir oft sofort Sicherheit im Außen.

Doch frage Dich stattdessen:

Wie kann ich mir selbst gerade Halt geben?

Vielleicht durch einen Spaziergang.

Vielleicht durch ein gutes Buch.

Vielleicht durch Musik.

Vielleicht durch ein Gespräch mit einem vertrauten Menschen.

Oder indem Du Dich einfach daran erinnerst:

“Ich habe schon viele schwierige Situationen überstanden.”

Du bist stärker, als Deine Angst Dir manchmal erzählt.

Dein Leben besteht aus mehr als einer Beziehung

Eine Partnerschaft kann ein wundervoller Teil Deines Lebens sein.

Sie sollte jedoch niemals Dein gesamtes Leben sein.

Je mehr Bereiche Dich erfüllen, desto stabiler wird Dein inneres Gleichgewicht.

Frage Dich:

- Was begeistert mich?
- Welche Hobbys machen mir Freude?
- Welche Menschen tun mir gut?
- Wofür schlägt mein Herz?
- Was gibt meinem Leben Sinn?

Ein erfülltes Leben macht Beziehungen nicht unwichtig.

Es macht sie freier.

Vertraue Deiner eigenen Stärke

Denke einmal zurück.

Wie viele schwierige Situationen hast Du bereits gemeistert?

Vielleicht hast Du geglaubt, dass Du sie niemals überstehen würdest.

Und heute bist Du immer noch hier.

Diese Erfahrung zeigt:

In Dir steckt bereits viel mehr Stärke, als Du manchmal glaubst.

Verlustangst lässt uns oft vergessen, wie viel wir bereits geschafft haben.

Du darfst Dir selbst wichtig werden

Menschen mit Verlustangst kümmern sich häufig zuerst um andere.

Sie fragen:

“Wie geht es ihm?”

“Braucht sie etwas?”

“Was kann ich tun?”

Doch stelle Dir heute einmal eine andere Frage:

“Wie geht es eigentlich mir?”

Diese Frage ist nicht egoistisch.

Sie ist notwendig.

Denn nur wer gut für sich sorgt, kann auch eine gesunde Beziehung führen.

Merkkasten

💛 **Je sicherer Deine Beziehung zu Dir selbst wird, desto weniger musst Du im Außen nach ständiger Bestätigung suchen.**

Innere Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle.

Sie entsteht durch Selbstvertrauen.

Reflexionsübung

Wodurch fühlst Du Dich unabhängig von einer Beziehung lebendig?

Welche Menschen geben Dir Kraft?

Was möchtest Du künftig wieder häufiger für Dich selbst tun?

Womit könntest Du Dir heute selbst etwas Gutes tun?

Übung: Mein Selbstvertrauens-Tagebuch

Nimm Dir jeden Abend fünf Minuten Zeit.

Schreibe drei Dinge auf:

Heute bin ich stolz auf mich, weil...

Heute habe ich gut für mich gesorgt, indem...

Heute habe ich erkannt, dass ich...

Mit der Zeit beginnt Dein Gehirn, den Blick stärker auf Deine Fähigkeiten und Erfolge zu richten – statt nur auf Deine Ängste.

Eine tägliche Erinnerung

Lege Deine Hand auf Dein Herz und sprich langsam:

“Ich bin sicher. Ich bin wertvoll. Ich darf lieben, ohne mich selbst zu verlieren. Egal, was geschieht – ich werde einen Weg finden.”

Wiederhole diese Worte regelmäßig.

Nicht, weil sie alle Probleme sofort lösen.

Sondern weil sie Deinem Inneren helfen, neue, stärkende Überzeugungen aufzubauen.

Gedankenimpuls

Der Moment, in dem Du erkennst, dass Dein Wert nicht von der Liebe eines anderen abhängt, verändert alles. Beziehungen werden nicht weniger wichtig – sie werden freier. Aus Angst wird Vertrauen. Aus Festhalten wird Verbundenheit. Und aus Unsicherheit wächst langsam das Gefühl, zu Hause bei Dir selbst angekommen zu sein.

Kapitel 8

Die größten Irrtümer über Verlustangst

Was viele Menschen glauben – und warum es oft nicht stimmt

Rund um das Thema Verlustangst gibt es viele Missverständnisse.

Gut gemeinte Ratschläge wie:

“Du musst einfach loslassen.”

“Sei nicht so empfindlich.”

“Denk einfach positiv.”

oder

“Du musst nur selbstbewusster werden.”

klingen zwar einfach.

Für Menschen mit Verlustangst fühlen sie sich jedoch häufig verletzend an.

Nicht weil sie keinen Wunsch nach Veränderung haben.

Sondern weil Verlustangst viel tiefer reicht als ein einzelner Gedanke.

Schauen wir uns deshalb einige der häufigsten Irrtümer an.

Irrtum 1

“Menschen mit Verlustangst lieben zu viel.”

Das stimmt nicht.

Menschen mit Verlustangst lieben nicht mehr als andere.

Sie haben häufig größere Angst davor, diese Liebe wieder zu verlieren.

Der Unterschied liegt also nicht in der Liebe.

Sondern in der Angst.

Irrtum 2

“Verlustangst ist ein Zeichen von Schwäche.”

Auch das stimmt nicht.

Verlustangst ist keine Schwäche.

Sie ist häufig eine Folge belastender Erfahrungen.

Unser Nervensystem versucht lediglich, uns vor erneutem Schmerz zu schützen.

Das ist kein Zeichen mangelnder Stärke.

Sondern ein Schutzmechanismus.

Irrtum 3

“Wenn der richtige Partner kommt, verschwindet die Verlustangst.”

Ein liebevoller Partner kann vieles erleichtern.

Doch er kann innere Wunden nicht vollständig heilen.

Denn selbst in einer sehr gesunden Beziehung können alte Ängste wieder auftauchen.

Heilung beginnt deshalb immer auch in der Beziehung zu uns selbst.

Irrtum 4

“Eifersucht beweist Liebe.”

Nein.

Eifersucht beweist vor allem Unsicherheit.

Liebe basiert auf Vertrauen.

Eifersucht entsteht häufig aus der Angst, nicht zu genügen oder ersetzt zu werden.

Das bedeutet nicht, dass Eifersucht einen schlechten Menschen aus Dir macht.

Sie zeigt lediglich, dass es in Dir einen Bereich gibt, der noch Sicherheit sucht.

Irrtum 5

“Ich muss meine Angst einfach unterdrücken.”

Gefühle verschwinden nicht dadurch, dass wir sie ignorieren.

Im Gegenteil.

Je stärker wir gegen sie kämpfen, desto lauter werden sie häufig.

Heilung entsteht nicht durch Unterdrücken.

Sondern durch Verstehen.

Irrtum 6

“Wenn ich mich genug anstrenge, wird mich niemand verlassen.”

Viele Menschen versuchen, perfekt zu sein.

Sie passen sich an.

Sie erfüllen jeden Wunsch.

Sie stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück.

Doch kein Mensch kann verhindern, dass andere Entscheidungen treffen.

Liebe entsteht nicht durch Perfektion.

Sie entsteht durch Echtheit.

Irrtum 7

“Ich werde immer so bleiben.”

Vielleicht ist das der größte Irrtum überhaupt.

Unser Gehirn ist lernfähig.

Unser Nervensystem ist lernfähig.

Menschen können wachsen.

Muster können sich verändern.

Neue Erfahrungen können alte Überzeugungen Schritt für Schritt ersetzen.

Veränderung braucht Zeit.

Aber sie ist möglich.

Was wirklich hilft

Nicht Druck.

Nicht Selbstvorwürfe.

Nicht Perfektion.

Sondern:

- Verständnis
- Geduld
- Selbstmitgefühl
- ehrliche Selbstreflexion

- neue Erfahrungen
- gesunde Beziehungen
- bewusste Kommunikation
- Vertrauen in den eigenen Entwicklungsprozess

Das sind die Bausteine, auf denen nachhaltige Veränderung wachsen kann.

Merkkasten

💛 **Du bist nicht Deine Verlustangst.**

Sie beschreibt eine Erfahrung.

Nicht Deine Persönlichkeit.

Und Erfahrungen können sich verändern.

Reflexionsübung

Welche der folgenden Aussagen hast Du vielleicht schon einmal über Dich gedacht?

- ☐ Ich bin zu anhänglich.
- ☐ Ich bin zu empfindlich.
- ☐ Ich bin nicht liebenswert.
- ☐ Ich bin schuld an meinen Ängsten.
- ☐ Ich werde nie anders sein.
- ☐ Ich muss perfekt sein.
- ☐ Andere verlassen mich sowieso irgendwann.

Nun frage Dich:

Woher stammt dieser Gedanke?

Ist er wirklich wahr?

Oder ist er vielleicht nur eine alte Überzeugung, die Dich schon lange begleitet?

Übung: Neue Überzeugungen entwickeln

Schreibe hinter jeden belastenden Glaubenssatz einen neuen, stärkenden Satz.

Zum Beispiel:

Alt:

“Ich bin nicht gut genug.”

Neu:

“Ich bin wertvoll, auch wenn ich Fehler mache.”

Oder:

Alt:

“Ich werde immer verlassen.”

Neu:

“Ich kann gesunde Beziehungen aufbauen und Vertrauen lernen.”

Je häufiger Du neue, hilfreiche Überzeugungen bewusst wiederholst und im Alltag erlebst, desto mehr verlieren die alten Gedanken ihre Kraft.

Gedankenimpuls

Die Wahrheit über Verlustangst ist nicht, dass Du zu schwach bist. Die Wahrheit ist, dass ein Teil von Dir lange geglaubt hat, sich ständig schützen zu müssen. Heute darf dieser Teil langsam lernen, dass Sicherheit nicht nur im Außen existiert – sondern auch in Dir selbst wachsen kann.

Kapitel 9

Dein Weg in ein Leben mit mehr Vertrauen

Heilung beginnt mit einer Entscheidung

Vielleicht hast Du während dieses Workbooks erkannt, dass Verlustangst schon lange ein Teil Deines Lebens ist.

Vielleicht hast Du Dich in vielen Beispielen wiedergefunden.

Vielleicht war manches schmerzhaft.

Und vielleicht hast Du zum ersten Mal verstanden, warum Du in bestimmten Situationen so reagierst.

Allein dieses Verständnis ist bereits ein großer Schritt.

Denn Veränderung beginnt immer mit Bewusstsein.

Nicht mit Perfektion.

Nicht mit Druck.

Sondern mit der Bereitschaft, sich selbst ehrlich zu begegnen.

Du musst nicht gegen Dich kämpfen

Viele Menschen führen einen ständigen Kampf gegen ihre Gefühle.

Sie sagen sich:

“Ich darf keine Angst haben.”

“Ich muss endlich lockerer werden.”

“Warum bin ich nur so?”

Doch Heilung entsteht nicht durch Kampf.

Sie entsteht durch Annahme.

Der Teil in Dir, der Angst hat, möchte nicht bekämpft werden.

Er möchte verstanden werden.

Er möchte erleben, dass heute nicht mehr jede Unsicherheit eine Gefahr bedeutet.

Jeder kleine Schritt zählt

Vielleicht wirst Du morgen noch einmal grübeln.

Vielleicht wirst Du wieder Angst bekommen.

Vielleicht wirst Du wieder nach einer Nachricht schauen.

Das bedeutet nicht, dass Du versagt hast.

Achte stattdessen auf die kleinen Veränderungen.

Vielleicht beruhigst Du Dich heute schneller.

Vielleicht bemerkst Du Deine Gedanken früher.

Vielleicht entscheidest Du Dich einmal bewusst gegen Kontrolle.

Das sind keine kleinen Erfolge.

Das sind große Schritte.

Denn genau dadurch verändert sich Dein Nervensystem.

Erlaube Dir, glücklich zu sein

Manche Menschen mit Verlustangst haben sich so sehr an Unsicherheit gewöhnt, dass sich innere Ruhe zunächst ungewohnt anfühlt.

Fast langweilig.

Doch Ruhe ist kein Mangel an Liebe.

Ruhe ist oft ein Zeichen von Sicherheit.

Du darfst lernen, dass Liebe nicht ständig Angst machen muss.

Du darfst erleben, dass Beziehungen leicht sein dürfen.

Dass Vertrauen wachsen darf.

Und dass Du nicht jeden Tag um Liebe kämpfen musst.

Deine Vergangenheit ist nicht Deine Zukunft

Vielleicht hast Du schmerzhaft Erfahrungen gemacht.

Vielleicht wurdest Du enttäuscht.

Vielleicht wurdest Du verlassen.

Vielleicht hast Du Menschen verloren, die Dir viel bedeutet haben.

Diese Erfahrungen gehören zu Deiner Geschichte.

Aber sie müssen nicht Deine Zukunft bestimmen.

Jeder neue Tag gibt Dir die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu machen.

Neue Gedanken zu entwickeln.

Neue Wege zu gehen.

Du bist mehr als Deine Angst

Denke immer daran:

Du bist nicht Deine Verlustangst.

Du bist ein Mensch mit Hoffnungen.

Mit Träumen.

Mit Stärken.

Mit Liebe.

Mit Mitgefühl.

Mit einer einzigartigen Geschichte.

Die Angst ist nur ein kleiner Teil davon.

Sie darf leiser werden.

Damit all die anderen Seiten von Dir wieder mehr Raum bekommen.

Merkkasten

💛 **Vertrauen entsteht nicht dadurch, dass nichts mehr passieren kann.**

Vertrauen entsteht dadurch, dass Du weißt:

Egal was kommt – ich werde einen Weg finden.

Abschließende Selbstreflexion

Nimm Dir Zeit für die folgenden Fragen.

Was habe ich durch dieses Workbook über mich gelernt?

Welche Gedanken möchte ich künftig loslassen?

Welche neuen Überzeugungen möchte ich stärken?

Was möchte ich mir selbst versprechen?

Welchen ersten Schritt gehe ich heute?

Meine persönliche Erinnerung

Schreibe hier einen Satz auf, den Du immer wieder lesen möchtest.

Abschlussbotschaft

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du dachtest, Dein Problem sei die Angst, einen anderen Menschen zu verlieren.

Vielleicht erkennst Du jetzt etwas anderes.

Dass der wichtigste Weg nicht nur zu einem anderen Menschen führt.

Sondern zurück zu Dir selbst.

Jedes Mal, wenn Du Dir selbst mit mehr Verständnis begegnest...

Jedes Mal, wenn Du Deiner Angst nicht sofort glaubst...

Jedes Mal, wenn Du Dich selbst ernst nimmst...

...entsteht ein kleines Stück mehr innerer Sicherheit.

Und genau daraus wächst Vertrauen.

Nicht plötzlich.

Nicht über Nacht.

Aber Tag für Tag.

Vergiss niemals:

Du bist nicht schwer zu lieben.

Du bist nicht zu viel.

Du bist nicht zu empfindlich.

Du bist ein Mensch, der sich nach Liebe, Sicherheit und Verbundenheit sehnt.

So wie wir alle.

Und Du darfst lernen, dass diese Sicherheit nicht nur im Außen existiert.

Sondern auch tief in Dir selbst.

Eine Botschaft von Seelenmagie

Du musst nicht perfekt sein, um geliebt zu werden.

Du musst nicht kämpfen, um Deinen Wert zu beweisen.

Und Du musst Deine Angst nicht verurteilen.

Sie wollte Dich schützen.

Jetzt darf sie langsam zur Ruhe kommen.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass dieses Workbook Dich auf Deinem Weg begleitet und Dir immer wieder zeigt, wie viel Stärke, Mut und Liebe bereits in Dir liegen.

Denn Heilung beginnt in dem Moment, in dem Du aufhörst, gegen Dich selbst zu kämpfen – und anfängst, Dich liebevoll an die Hand zu nehmen.

Alles Liebe für Deinen weiteren Weg.

Deine Seelenmagie – Deine Wegbegleitung ❤️



© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Inhalte dieses Workbooks, einschließlich Texte, Übungen, Gestaltung, Grafiken und Konzeption, sind urheberrechtlich geschützt.

Dieses Workbook wird Dir **kostenlos** zur persönlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

Die private Nutzung ist ausdrücklich erlaubt.

Nicht gestattet sind insbesondere:

- der Verkauf oder Weiterverkauf dieses Workbooks oder einzelner Inhalte,
- die kommerzielle Nutzung jeglicher Art,
- das Kopieren, Vervielfältigen oder Veröffentlichen der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung,
- das Verändern, Bearbeiten oder Umarbeiten der Inhalte und deren Weitergabe als eigenes Werk,
- die Nutzung für Seminare, Kurse, Coachings, Webseiten oder Social-Media-Kanäle zu kommerziellen Zwecken ohne schriftliche Zustimmung,
- das Entfernen oder Verändern von Urheber- oder Markenhinweisen.

Das Workbook darf für den **persönlichen Gebrauch** gespeichert, gelesen und ausgedruckt werden.

Wenn Du dieses Workbook weiterempfehlen möchtest, freue ich mich sehr darüber. Bitte teile in diesem Fall ausschließlich den offiziellen Download-Link und nicht die Datei selbst.

Vielen Dank, dass Du meine Arbeit wertschätzt und respektierst. Mit Deiner Unterstützung trägst Du dazu bei, dass auch in Zukunft weitere kostenlose Workbooks und Inhalte für viele Menschen entstehen können.

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Rechte vorbehalten. ❤️

