





Birte Perner

# Was stimmt mit mir nicht? Warum gelingt mir keine Beziehung?

Durch Selbstcoaching die eigenen Muster  
erkennen und verändern

© 2024 Birte Perner

ISBN Softcover: 978-3-384-01814-4

ISBN Hardcover: 978-3-384-01815-1

ISBN Ebook: 978-3-384-01816-8

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland oder unter folgender privater Email: [birte.perner@gmx.de](mailto:birte.perner@gmx.de)

# Inhalt

<b>Wichtiges vorweg .....</b>	<b>1</b>
Meine Qualifikation .....	1
Warum ich dieses Buch schreibe.....	1
Umgang mit diesem Buch.....	2
Schneller Erfolg? .....	2
Zielgruppe und Form dieses Buches .....	4
So bist du erfolgreich!.....	4
<b>Mein persönlicher Weg vom Erkennen zum Verändern .....</b>	<b>9</b>
<b>Exkurs: Glaubenssätze .....</b>	<b>15</b>
<b>Bindungs- und Verlustangst .....</b>	<b>17</b>
Verlustangst .....	17
Was ist Bindungsangst und wie erkenne ich sie?.....	18
Bindungsangst fühlt sich nicht wie Angst an.....	19
Welcher Bindungstyp bin ich? .....	20
Sind die Bindungsängstler die „Bösen“? .....	22
Boderline, Narzissmus und Bindungsstörung.....	23
Emotionale Abhängigkeit.....	24
Toxische Beziehungen.....	27
Sabotagetechniken.....	28
Sobald er Interesse zeigt, verlierst du das Interesse .....	29
Du verliebst dich immer in Personen, die nicht frei für dich sind	31
Die Fehlerlupe .....	31
Der plötzliche Gefühlstod.....	32

Den Partner auf Abstand halten .....	33
Der einsame Wolf.....	34
Ist Bindungsangst eine neomodische Erscheinung? .....	35
Muss man denn unbedingt eine Beziehung haben? .....	36
Ursachen von Bindungsangst .....	37
Die erste Bindung in deinem Leben .....	38
Die Beziehung deiner Eltern bzw. Bezugspersonen .....	41
Enttäuschende Erfahrungen mit Beziehungen.....	41
Der Tod eines geliebten Menschen.....	42
Trauma .....	43
Kann man Bindungsangst überwinden? .....	51
<b>Bindungs- und Verlustangst überwinden.....</b>	<b>53</b>
Trauma heilen .....	53
Glaubenssätze aufspüren und auflösen .....	55
<b>Methode 1: The Work of Byron Katie .....</b>	<b>59</b>
The Work alleine machen .....	60
Die Umkehrungen .....	67
Die drei Beispiele .....	69
The Work mit Unterfragen.....	71
Die drei Angelegenheiten .....	73
Beispielwork mit Unterfragen .....	75
Urteile über deinen Nächsten .....	77
„Und das bedeutet...“ .....	83
Wie „wirkt“ The Work?.....	85
Mögliche Hindernisse bei der Work.....	85

Mit Motiv werken .....	87
„Geschichten erzählen“ .....	88
Die Wirkung der Work verstärken .....	89
Beispielworks.....	90
Vermeintlich positive Glaubenssätze .....	90
Fakten werken .....	92
Anwendungsbeispiele für The Work.....	96
Zusammenfassung .....	120
Bindungsangst-Glaubenssätze.....	123
So kannst du starten .....	130
<b>Methode 2: Das innere Kind .....</b>	<b>133</b>
Kontakt zu deinem inneren Kind aufnehmen.....	135
Innerer Dialog mit dem inneren Kind .....	137
Schriftlicher Dialog mit dem inneren Kind .....	138
Briefwechsel mit dem inneren Kind.....	140
Weitere Beispiele für die Arbeit mit dem inneren Kind .....	141
Weiterer Umgang mit dem inneren Kind.....	154
Vom Kind-Ich ins Erwachsenen-Ich .....	155
Zusammenfassung .....	157
So kannst du starten .....	158
<b>Schlusswort .....</b>	<b>159</b>
<b>Weitere Informationen .....</b>	<b>161</b>
<b>Quellen und weiterführende Literatur .....</b>	<b>163</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>165</b>

Glossar .....	165
Arbeitsblätter .....	169



# Wichtiges vorweg

## Meine Qualifikation

Was befähigt mich, ein Buch zu einem psychologischen Thema zu schreiben? Habe ich Psychologie studiert? Das kann man so nicht sagen, ich habe einige Scheine in Psychologie gemacht, Vorlesungen und Seminare besucht, habe aber dann meinen Abschluss in einem anderen Gebiet gemacht. Ich bin also keine ausgebildete Psychologin, habe aber eine Ausbildung als Coachin für The Work (vtw) gemacht. Und ich habe eine noch viel bessere Qualifikation: Eigene Erfahrung! Ich war selbst betroffen und habe einen Methoden-Mix gefunden, mit dem ich meine Bindungsangst in den Griff bekommen habe. Und das kann mit Hilfe dieses Buches jeder, der bereit dazu ist, sein eigenes Verhalten, seine Gedanken und seine eventuellen Traumata ehrlich anzuschauen und sich damit auseinanderzusetzen.

## Warum ich dieses Buch schreibe

Es gibt doch schon so viele Bücher, Podcasts, Videos und vieles mehr zum Thema Beziehungsfähigkeit, unbewusste Beziehungsblockaden, Bindungsangst und Verlustangst, warum meine ich denn, noch eines schreiben zu müssen? Weil diese meines Erachtens keine nachhaltige Hilfe (zur Selbsthilfe) bieten. Viele erklären das Phänomen wunderbar. Von den Lösungsansätzen war ich aber immer sehr enttäuscht, zum Teil auch entsetzt. Mir fehlen dort ganz konkrete Methoden oder Übungen, um zum Beispiel die Bindungsangst zu überwinden. Deshalb möchte ich dir in diesem Buch konkrete Anwendungsbeispiele geben, wie du deine Muster ergründen und bearbeiten kannst und wie du in der Lage sein wirst, einen passenden Menschen zu finden und zu halten – wenn du es willst.

# Umgang mit diesem Buch

Dies ist ein Arbeitsbuch. Wenn du es nur liest, ohne die Übungen zu machen, wirst du höchstwahrscheinlich nicht den vollständigen Nutzen daraus ziehen können. Das Lesen wird dir viele Erkenntnisse bringen, aber nur das Bearbeiten der Übungen wird dir dabei helfen, dein Verhalten wirklich tiefgreifend zu verstehen und nachhaltig ändern zu können. Wenn du dir ein Fitnessgerät kaufst, wird es dir auch nicht viel nutzen, wenn du dir die Bedienungsanleitung durchliest und es dann in den Schrank stellst. Ok, der Vergleich hinkt ein bisschen, weil es in diesem Buch einen Theorie- und einen Praxisteil gibt und das Lesen des Theorieteils dir schon zu einigen Erkenntnissen über dich selbst verhelfen kann, was schon „die halbe Miete“ sein kann.

**Hinweis:** Du musst nicht alle Methoden anwenden. Du kannst dir diejenigen herausuchen, die du für machbar und erfolgversprechend hältst.

*Auf Veränderung zu hoffen, ohne selbst etwas dafür zu tun, ist, wie am Bahnhof zu stehen und auf ein Schiff zu warten.*  
(Albert Einstein)

Wie du es schaffst, dich zur Mitarbeit zu motivieren, erfährst du in dem Kapitel „So bist du erfolgreich!“

Ich habe in diesem Buch Arbeitsblätter eingefügt und stelle dir Platz für deine Notizen zur Verfügung, damit du nicht noch zusätzliches Material brauchst, aber vielleicht möchtest du die Übungen häufiger machen, dann benötigst du eventuell noch zusätzlich Zettel und Stift oder ein Smart Phone/Tablet/Laptop für deine Notizen.

## Schneller Erfolg?

Ist es möglich, mit den Methoden in diesem Buch einen schnellen Erfolg zu haben? Ja! Das ist möglich! Ich stelle in diesem Buch beispielweise die Methode „The Work of Byron Katie“ vor, die sehr simple und sofort anwendbar ist. Ich beschreibe The Work zwar sehr ausführlich, aber die

Basis ist sehr einfach. Es ist etwa vergleichbar mit einem Beipackzettel bei Medikamenten. Es stehen alle erdenklichen Informationen darin, am wichtigsten ist aber, wie oft am Tag du wie viele Tabletten nehmen sollst, ob vor- oder nach dem Essen und welche Lebensmittel oder Medikamente du nicht mit ihnen zusammen nehmen solltest. Ich stelle dir hier quasi einen vollständigen Beipackzettel für The Work zur Verfügung. Die wichtigsten Informationen, die du haben solltest, um mit The Work tolle Ergebnisse zu erzielen, sind aber übersichtlich. Hier ein paar Beispiele für sichtbar schnellen Erfolg mit The Work:

**Beispiel 1:** Carina<sup>1</sup> sagte zu Beginn des Gesprächs zu mir, dass sie sich von ihrem Mann scheiden lassen müsse, dass sie nun mit dem Hauskauf und der Sanierung und allem alleine da stehen würde und war völlig verzweifelt und aufgewühlt. Mit so einem Mann, der „so etwas“ mache, was er macht, könne sie nicht zusammenbleiben. Nach der Work meinte sie lächelnd: „Das war ja 'ne Kleinigkeit“ Darauf ich, lachend: „Ja, klar, vor 45 Minuten wolltest du dich noch scheiden lassen.“ Darauf sie, lachend: „Ach ja! Hahaha.“

**Beispiel 2:** Anton<sup>2</sup> hatte nach vielen Jahren mal wieder sehr stark geweint. Er beschreibt es als „ohne seine Kontrolle, ohne seinen Impuls.“ Es gab eine Krise in der Beziehung zu seiner Freundin und Anton hatte Angst, sie zu verlieren. Er hatte den Glaubenssatz: „Ich brauche ihre Liebe“. Er dachte, niemand dürfe sich von ihm trennen, seine ganze Welt würde zusammenbrechen, es würde seinen Tod bedeuten. Nach der Work hatte er verstanden, dass er nur seine eigene Liebe braucht. Er hat erlebt, welche Kraft die Work hat. Er sagt, er habe das Gefühl von Freiheit gespürt und sich erinnert: „Ach ja, so ein Gefühl gibt es ja auch“. Er beschreibt diese Work als sein „Erwachen.“

**Beispiel 3:** Vom Erkennen meiner Bindungsangst bis zu deren Kontrolle habe ich nur wenige Monate gebraucht. Ich habe meine Kindheitsthemen aufgearbeitet und aktuelle Situationen und meine Glaubenssätze dazu hinterfragt. Mein inneres Kind und ich haben nun verstanden, dass eine Beziehung keine Bedrohung ist, dass ich mich in einer Beziehung nicht verbiegen oder gar selbst aufgeben muss, ich verbinde Beziehung nicht mehr mit Einengung, habe keine Angst mehr vor Übergriffigkeit.

---

1 Name geändert

2 Name geändert

Ich habe gelernt, in einer Beziehung meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, ernst zu nehmen, zu äußern und für deren Erfüllung zu sorgen. Das habe ich mit den Methoden, die ich in diesem Buch beschreibe, geschafft.

Also wenn das kein Grund ist, sich auf den Weg zu machen, dann weiß ich es auch nicht.

## **Zielgruppe und Form dieses Buches**

Dieses Buch ist für alle, die sich fragen, warum sie Single sind, immer wieder verlassen werden oder immer in schwierige Beziehungen geraten, ob nun bi-, hetero- oder homosexuelle Männer oder Frauen oder Menschen ohne geschlechtliche Zuordnung. Ich finde, dass Schreibweisen wie *seine(n)/ihre(n)*, *deren/dessen* usw. den Lesefluss zum Teil erheblich stören. Deshalb wähle ich in diesem Buch meistens nur eine Form, es sei denn, ich möchte ausdrücklich betonen, dass alle Geschlechter betroffen sind. Wenn du also die Worte *Partner*, *Mutter*, *Schwester*, *sie* usw. liest, dann sind gleichzeitig *Partnerin*, *Vater*, *Bruder*, *er* usw. gemeint. Ich werde völlig willkürlich mal die weibliche und mal die männliche Form verwenden.

Ich duze den Leser, weil ich es selber nicht mag, gesiezt zu werden. Mir persönlich ist das zu förmlich und distanziert. Bindungsangst, Verlustangst, Liebe und Beziehung sind sehr emotionale Themen und ich gebe in diesem Buch auch viel von mir persönlich preis. Da fühlt es sich für mich nicht angemessen an, den Leser zu siezen.

## **So bist du erfolgreich!**

Du kennst das vielleicht: Du meldest dich beim Fitnesscenter an und nimmst dir fest vor, regelmäßig hinzugehen – und tust es nicht. Stelle dir vor, die Übungen dieses Buches sind in einen Kurs eingebettet. Stelle dir nun vor, dass am Ende dieses Kurses alle anderen Teilnehmer zufrieden

sind. Alle haben die Übungen bearbeitet, viel aus dem Buch mitgenommen und gelernt, mit ihren Ängsten umzugehen oder sie sogar ganz überwunden. Nur du nicht. Woran kann es gelegen haben?<sup>3</sup>

## So bist du erfolgreich – Teil 1

Was hast du getan, um am Ende des Buches **nicht** erfolgreich zu sein?

### Das brauchst du:

- ein Blatt Papier oder das Arbeitsblatt dieser Übung
- einen Stift
- 10 bis 20 Minuten Zeit

Du kannst es natürlich auch an einem Laptop/Notebook/Tablet machen.

### So machst du es:

1. Verwende das Arbeitsblatt oder schreibe auf ein Blatt Papier: „Was hast du getan, um am Ende des Buches **nicht** erfolgreich zu sein?“
2. Beantworte die Frage. Schreibe alles auf, was dir einfällt! Wenn es dir hilft, überlege dafür auch, was du in der Vergangenheit getan hast, um am Ende eines Kurses nicht erfolgreich zu sein.

Beispiel für eine Liste:

Was hast du getan, um am Ende des Buches nicht erfolgreich zu sein?

- Ich dachte, dass mir das/ein Buch sowieso nicht helfen kann.
- Ich dachte, ich wüsste schon vorher, was die Ergebnisse sind.
- Beim Lesen dachte ich: *Das ist alles zu viel, das schaffe ich nicht.*
- Ich wollte mich nicht (so viel) mit meinen Problemen beschäftigen.

---

<sup>3</sup> Dies ist eine Übung aus *The Work of Byron Katie* (Siehe Kapitel „The Work of Byron Katie“). Ich kenne diese Übung von The Work-Seminaren.

## Arbeitsblatt – So bist du erfolgreich – Teil 1

Was hast du getan, um am Ende des Buches **nicht** erfolgreich zu sein?

Notiere deine Ideen hierzu auf den folgenden Zeilen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## So bist du erfolgreich – Teil 2

Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

### Das brauchst du:

- die Liste, die du in Teil 1 erstellt hast
- ein weiteres Blatt Papier oder das Arbeitsblatt dieser Übung
- einen Stift
- 10 bis 20 Minuten Zeit

### So machst du es:

1. Verwende das Arbeitsblatt oder notiere die folgende Frage: Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?
2. Schreibe alle Sätze, die du für die vorherige Übung aufgeschrieben hast, erneut auf, diesmal als Umkehrung ins Gegenteil. Falls du beispielsweise geschrieben hast: *Ich habe mir nicht genügend Zeit eingeräumt*, schreibst du in diese Liste den Satz so auf: *Ich habe mir genügend Zeit eingeräumt*.

### Ins Gegenteil verkehrte Liste aus Teil 1:

Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

- Ich dachte, dass mir ein/das Buch helfen kann.
- Ich war offen und gespannt auf die Ergebnisse.
- Beim Lesen dachte ich: *Das erscheint viel, aber ich schaffe das!*
- Ich war bereit, mich (so viel) mit meinen Problemen zu beschäftigen.

Alle Sätze dieser neuen Liste sind dein persönliches „Rezept“ für das erfolgreiche Bearbeiten dieses Buches.

### Arbeitsblatt – So bist du erfolgreich – Teil 2

Nimm deine Liste aus Übung 1. Schreibe alle Sätze dieser Liste hier als Umkehrung auf:

Was hast du getan, um am Ende des Buches erfolgreich zu sein?

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Mein persönlicher Weg vom Erkennen zum Verändern

Nachdem ich mich nach 14 Jahren Beziehung aus vielerlei Gründen von meinem Freund getrennt und danach eine Weile mein Single-Leben genossen hatte, bemühte ich mich redlich im „echten Leben“ und bei allen möglichen Dating Apps, einen neuen, zu meinem neuen Leben passenden Partner zu finden. Jeder halbwegs passende Mann wurde auf mögliche Beziehungstauglichkeit abgecheckt. Jahrelang ging das so. Ohne Erfolg! Es gab sicherlich viele Gründe, warum es nicht funktionierte.

Erstes Problem: Bei Tinder nach einer festen Beziehung zu suchen ist ungefähr genauso aussichtslos, wie in einem Reizwäsche-Katalog nach einem wärmenden Wollunterhemd zu suchen. Falscher Katalog! Ich schätze mal – grob – dass über 90% der Männer bei Tinder nicht an einer festen Beziehung interessiert sind. Ich habe zwar schon von Paaren gehört, die sich darüber kennengelernt haben, aber das scheint eher die Ausnahme zu sein. Mir wurde außerdem erklärt, dass manche Männer in ihr Profil schreiben, dass sie nach einer festen Beziehung suchen, weil sie es reizvoller finden, eine Frau „rumzukriegen“, die eine feste Beziehung will. Echt wahr! Ich dachte, wenn mich ein Mann rundum toll findet, dann will er auch eine Beziehung mit mir. Ich wusste nicht, wie falsch ich da lag.

Zweites Problem: Ich möchte den Winter auf keinen Fall in Deutschland verbringen. Ich suchte also einen Mann, der den Winter mit mir in warmen Gefilden verbringen kann und mit mir reisen kann. Der Teich, in dem ich fischen kann, ist also relativ klein: Rentner, Privatiers oder digitale Nomaden und entweder keine Kinder oder welche, die schon aus dem Haus sind.

Drittes Problem: Wenn mich ein Mann wollte, wollte ich ihn nicht und umgekehrt. Es gab fast nie eine Schnittmenge und wenn, dann hielt es nicht lange.

Eines Tages lernte ich Marcus<sup>4</sup> auf Teneriffa kennen. Er ist eine Mischung aus Privatier und digitaler Nomade und lebt auf seinem Segelboot. Wir trafen uns ein paar Mal zum Kaffeetrinken und zum Wandern, stellten fest, dass wir viele gemeinsame Interessen und Werte haben und intellektuell auf einer Ebene sind. Unsere erste gemeinsame Nacht war unfassbar schön, wir verschmolzen regelrecht, da war so viel Nähe und Gefühl! Er (Engländer) sagte: „That wasn’t Sex, that was making love. So much feeling!“<sup>5</sup> Ich empfand es genauso. Ich war total überwältigt. Ich wusste gar nicht, wie mir geschah! Aber irgendwie hörte ich auch innerlich Alarmglocken klingeln, konnte mir das aber nicht richtig erklären. Er wollte mich danach eine Woche lang nicht sehen. Ich verstand nicht, warum. Wir hätten beide Zeit gehabt. Als eine längere Schönwetter-Periode angesagt war, lud er mich ein, mit ihm in eine wunderschöne Bucht zu segeln. Wir verbrachten vier Tage dort. Die erste Nacht war wie die allererste: wunderschön und innig! Dann plötzlich war er völlig anders, kühl, distanziert. Als ich ihn auf sein verändertes Verhalten ansprach, sagte er: „That’s my protective shell. To protect my happy and uncomplicated life.“<sup>6</sup>

Mit der Zeit verstand ich: Er sehnt sich zwar danach, sein Leben mit einer Frau zu teilen. Das hat er auch so gesagt. Sobald aber eine passende Kandidatin auftaucht, sabotiert er jede Chance auf eine Beziehung. Auf Momente großer Nähe und Intimität folgten immer Flucht und Phasen des Ignorierens. In WhatsApp-Nachrichten war er kurz angebunden, antwortete manchmal gar nicht. Warum ließ ich nicht sofort die Finger von ihm? Weil die schönen Momente so unfassbar schön waren! Ich wollte das wiederhaben. Es ging dann noch eine Weile so. Zog ich mich zurück, meldete er sich wieder. Antwortete ich, antwortete er nicht mehr.

Eine Bekannte sagte mir: „Das klingt erstens sehr nach Bindungsangst und zweitens nach einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung.“

---

<sup>4</sup> Name geändert

<sup>5</sup> Das war nicht Sex, das war Liebemachen. So viel Gefühl!

<sup>6</sup> Das ist mein Schutzschild. Um mein glückliches und unkompliziertes Leben zu bewahren.

Ich las daraufhin ein Buch über Bindungsangst und da fiel es mir wie Schuppen von den Augen: Ja, Marcus zeigt eindeutig alle typischen Merkmale von Bindungsangst. Und noch eines wurde mir klar: Ich bin selber „so eine“! Wenn auch nicht so extrem wie Marcus.

Ich hätte bis dato nie gedacht, dass ich bindungsängstlich sein könnte, weil ich doch erstens unbedingt eine Beziehung wollte und zweitens 14 Jahre mit einem Mann eheähnlich zusammengelebt hatte. Doch bei genauerem Hingucken konnte ich drei Indizien für Bindungsangst erkennen:

Erstens: Ich „geriet“ in den vergangenen Jahren immer wieder an bindungsängstliche Männer. Bei ihnen musste ich keine Sorge haben, dass es zu einer tiefgehenden, engen, dauerhaften Beziehung kommt. So konnte ich davon träumen, ohne die Gefahr, dass meine Sehnsucht wahr werden könnte. Ein ganz typisches Phänomen. Das war mir jedoch nicht bewusst.

Zweitens: Wenn ein Mann sich recht schnell voll und ganz auf mich einlassen wollte, verlor ich das Interesse und machte einen Rückzieher.

Drittens: Wenn ich mir meine langjährige Beziehung genauer anschaue, dann fällt mir auf, dass es keine sehr innige Beziehung war. In den ersten Jahren hatte ich sehr viel gearbeitet, bis zu 80 Stunden die Woche und er hat auch immer viel gearbeitet. Ich hatte zudem das Gefühl, dass bei ihm seine Tochter, seine Eltern, seine Arbeit und seine Hobbys an erster bis vierter Stelle standen und ich an fünfter Stelle. Als ich mal länger krankgeschrieben war, fiel mir auf, dass ich mich in meiner Beziehung einsam fühlte. Ich hatte auch das Gefühl, dass mein Freund mich gar nicht sah. Er wusste gar nicht, mit was für einer Frau er da eigentlich zusammen war. Ich hatte eher den Eindruck, mit einem guten Freund in einer WG zu leben als in einer Liebesbeziehung. Auch wollte er nach einigen Jahren, dass wir getrennt schlafen, weil ich einen anderen Schlaf-Wach-Rhythmus hatte als er (was mich nicht gestört hatte). Ich hatte nicht das Gefühl wirklicher, echter Nähe und beneidete immer Paare,

die, wie ich fand, ein richtiges Team waren. All dies könnte (!) ein Hinweis darauf sein, dass ich mir eine Beziehung mit einer gewissen Distanz ausgesucht hatte.

Es könnte auch gut sein, dass sich meine Bindungsangst erst nach dieser langjährigen Beziehung entwickelt hatte. Ich hatte nämlich für die Beziehung auf vieles verzichtet. Ich lebte in einer Stadt, in der ich nicht leben wollte, zu meinem Job musste ich täglich etwa eine Stunde pendeln (pro Strecke), die Urlaube waren auf die Bedürfnisse meiner Stieftochter abgestimmt, nicht auf meine, jedes zweite Wochenende verbrachten wir bei meinen Schwiegereltern und im Sommer wäre ich viel lieber an einen Badesee gefahren, als bei den Schwiegereltern auf der Terrasse zu sitzen. Ich hatte ständig das Gefühl zurückzustecken. Folgende Glaubenssätze entwickelten sich in der Zeit bei mir: *In einer Beziehung kann man nicht machen, was man will. In einer Beziehung muss man zurückstecken. Beziehung bedeutet Einengung. Beziehung bedeutet Kompromisse machen. In einer Beziehung werden meine Bedürfnisse nicht erfüllt.* Ich halte es für sehr gut möglich, dass ich aufgrund dieser Erfahrungen und aufgrund dieser Glaubenssätze zur Bindungsängstlerin geworden bin. Damals wusste ich noch nicht, wie man seine Glaubenssätze identifiziert und hinterfragt (siehe die Kapitel „Exkurs: Glaubenssätze“ und „The Work of Byron Katie“).

Es könnte gut sein, dass meine Tendenz zur Bindungsangst durch einen heftigen Liebeskummer vor ein paar Jahren verstärkt und verfestigt wurde. Wie ich diesen Trennungsschmerz letztendlich überwunden habe, beschreibe ich in meinem Buch „Niemand muss leiden. Wie Du deinen Liebeskummer selbst beendest.“ Ich halte es für plausibel, dass ich unbewusst Angst hatte, wieder so heftig an einer Trennung leiden zu müssen und deshalb fortan nicht mehr bereit war, mich emotional voll auf jemanden einzulassen.

Bindungsangst kann also durchaus bei einer Person mehrere Ursachen haben bzw. mehrere Ereignisse können in ihrem Zusammenwirken die Ursache für das Entwickeln einer Bindungs- oder Verlustangst sein.