



Birgit Fehst

*Harte Wahrheiten aus dem Leben
einer Paartherapeutin*

Autorinnenlesung



INHALT

1–11 Einführung

Für wen ist dieses Hörbuch?

Welchen Bindungsstil hast du?

12–41 Kindheit

Sicherer Bindungsstil: Ich bin in Ordnung und du auch

Ängstlicher Bindungsstil: Ich brauche dich, um mich wertvoll zu fühlen

Vermeidender Bindungsstil: Lass mich in Ruhe

Desorganisierter Bindungsstil: Komm her, geh weg

42–72 Dating

Selbstreflexion ist das Wichtigste: Weißt du, wer du als Partner bist?

Lass dich nicht auf eine toxische Beziehung ein: Red Flags in der Datingphase

Dating, Hormone und Sex: Aller Anfang ist leicht und doch so schwer

Treffen sich zwei Bindungsstile: was du wissen musst

73–109 Beziehung

Es ist nicht immer die Kommunikation schuld: Beziehungsmythen aufgeklärt

Intimität und Sex: eine heikle Angelegenheit

Streit und Konflikte meistern: Bomben entschärfen

Affären und andere Geheimnisse: der Super-GAU

Familiengründung: Achtung, Gefahr im Verzug

110–130 Trennung

Trennen und trauern: So schaffst du den Abschied

Den Schmerz loslassen: Komm wieder zurück zu dir

Nach vorne schauen: Freue dich auf die Zukunft

131 Nachwort

Test zu den Bindungsstilen

1. In einer Beziehung habe ich oft Angst, nicht genug geliebt oder gar verlassen zu werden.
Trifft zu Trifft nicht zu
2. In Konfliktsituationen reagiere ich mit extremen Emotionen, von intensiver Wut bis zu völligem Rückzug, oft sogar abwechselnd in kurzer Zeit.
Trifft zu Trifft nicht zu
3. Ich möchte am liebsten ständig mit meinem Partner zusammen sein.
Trifft zu Trifft nicht zu
4. Ich neige dazu, für alle und alles Verantwortung übernehmen zu wollen, sowohl für mich als auch für meinen Partner.
Trifft zu Trifft nicht zu
5. Wenn mein Partner zu viel Nähe möchte, würde ich am liebsten flüchten.
Trifft zu Trifft nicht zu
6. »Komm her, geh weg.« Ich will dich ganz nah und dann doch wieder nicht.
Trifft zu Trifft nicht zu
7. Wenn ich eins nicht mag, dann, von meinem Partner zu sehr vereinnahmt zu werden.
Trifft zu Trifft nicht zu
8. Beziehungen machen mir keine Angst.
Trifft zu Trifft nicht zu
9. Ich fühle mich in meinen Beziehungen meist emotional stabil.
Trifft zu Trifft nicht zu
10. Konflikten und negativen Emotionen gehe ich lieber aus dem Weg.
Trifft zu Trifft nicht zu
11. Ich bin nicht so gut darin, meine Bedürfnisse zu äußern.
Trifft zu Trifft nicht zu

12. Meine Kindheit war ziemlich traumatisch, geprägt von Missbrauch oder starker Vernachlässigung.
Trifft zu Trifft nicht zu
13. Es fällt mir leicht, meinem Partner zu vertrauen.
Trifft zu Trifft nicht zu
14. Ich muss meinen Partner leider oft kritisieren, weil ich mich von ihm nicht genug gesehen fühle.
Trifft zu Trifft nicht zu
15. Ich gehe lieber selbst, bevor mein Partner mich verlässt, und drohe auch oft mit Trennung.
Trifft zu Trifft nicht zu
16. Ich brauche sehr viel Zeit und Raum für mich.
Trifft zu Trifft nicht zu
17. Weder das Alleinsein noch die Nähe meines Partners stressen mich.
Trifft zu Trifft nicht zu
18. Vergangene Beziehungen haben keinen großen negativen Einfluss, ich kann gut loslassen.
Trifft zu Trifft nicht zu
19. Ich habe ein großes Bedürfnis nach Nähe, aber gleichzeitig auch eine riesige Angst, abgelehnt zu werden.
Trifft zu Trifft nicht zu
20. Ich möchte meine Unabhängigkeit nicht verlieren, auch nicht in einer Partnerschaft.
Trifft zu Trifft nicht zu
21. Ich kann auch mal fünf Minuten gerade sein lassen und grübele nicht über alles nach.
Trifft zu Trifft nicht zu
22. Ich bin sehr eifersüchtig.
Trifft zu Trifft nicht zu
23. Ich fühle mich sehr unsicher, wenn ich mal Nähe zulasse. Aber auch nicht wohl, wenn ich mich distanzriere.
Trifft zu Trifft nicht zu
24. Ich suche in Beziehungen nicht nach Fehlern, ich bin da eher entspannt.
Trifft zu Trifft nicht zu

25. Ich verhalte mich oft widersprüchlich, und das ist verwirrend, sowohl für meinen Partner als auch für mich selbst.
Trifft zu Trifft nicht zu
26. Ich kann meinem Partner gegenüber auch mal ganz schön distanziert, zickig oder respektlos reagieren, wenn ich mich überfordert fühle.
Trifft zu Trifft nicht zu
27. In meinem Kopf dreht sich permanent alles um meine Beziehung, und das sind oftmals auch sorgenvolle Gedanken.
Trifft zu Trifft nicht zu
28. Ich kann meine Bedürfnisse ohne Angst vor Ablehnung oder Bestrafung mitteilen.
Trifft zu Trifft nicht zu
29. Ich kann meinen Partnern nie richtig vertrauen und suche schnell nach Anzeichen, dass da etwas faul ist. Ich vertraue mir selbst aber auch nicht.
Trifft zu Trifft nicht zu
30. Ich brauche viel Kommunikation, um mich gut zu fühlen.
Trifft zu Trifft nicht zu
31. Ich habe Angst, von meinem Partner als Versager angesehen zu werden und nicht zu genügen.
Trifft zu Trifft nicht zu
32. Meine Gefühle sind manchmal wie abgeschaltet.
Trifft zu Trifft nicht zu
33. Ich weiß in Beziehungen nicht so genau, wie ich mich verhalten soll, fühle mich extrem verwirrt und unsicher.
Trifft zu Trifft nicht zu
34. Wenn es Beziehungsprobleme gibt, muss ich immer alles direkt und gleich klären, bis das Thema erledigt ist.
Trifft zu Trifft nicht zu
35. Ich bin emotional leider recht instabil, von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt geht alles.
Trifft zu Trifft nicht zu
36. Meine Erwartungen an die nächste Beziehung: Die wird gut. Warum auch nicht?
Trifft zu Trifft nicht zu

37. Gerade wenn ich gestresst bin, möchte ich lieber allein sein.

Trifft zu Trifft nicht zu

38. Ich hebe meinen Partner oft auf ein Podest und finde ihn viel toller als mich selbst.

Trifft zu Trifft nicht zu

39. Ich werde sehr nervös, wenn sich mein Partner nicht an Absprachen hält.

Trifft zu Trifft nicht zu

40. Ich vertraue darauf, dass meine Bedürfnisse in der Beziehung erfüllt werden.

Trifft zu Trifft nicht zu

Überall dort, wo du »trifft zu« angekreuzt hast, findest du in der folgenden Tabelle einen Buchstaben, der für einen Bindungsstil steht. Zähle, welcher Buchstabe am häufigsten vorkommt.

Abkürzungen:

S – Sicher

Ä – Ängstlich

V – Vermeidend

D – Desorganisiert

1. Ä, 2. D, 3. Ä, 4. Ä, 5. V, 6. D, 7. V, 8. S, 9. S, 10. V, 11. V, 12. D, 13. S, 14. Ä, 15. D, 16. V, 17. S, 18. S, 19. D, 20. V, 21. S, 22. Ä, 23. D, 24. S, 25. D, 26. V, 27. Ä, 28. S, 29. D, 30. Ä, 31. V, 32. V, 33. D, 34. Ä, 35. D, 36. S, 37. V, 38. Ä, 39. Ä, 40. S

Kurztest zur Sprache der Liebe

1. Wie fühlst du dich am meisten geliebt?

- a) Wenn mein Partner mir Komplimente macht und meine Leistungen anerkennt.
- b) Wenn mein Partner sich Zeit für mich nimmt und wir gemeinsame Aktivitäten unternehmen.
- c) Wenn mein Partner mir Geschenke macht, die zeigen, dass er an mich gedacht hat.
- d) Wenn mein Partner Aufgaben für mich übernimmt oder mir bei etwas hilft.
- e) Wenn mein Partner mich umarmt, meine Hand hält oder mich auf eine andere Weise körperlich berührt.

2. Wie zeigst du deinem Partner, dass du ihn liebst?

- e) Ich suche körperliche Nähe und gebe ihm das Gefühl von Geborgenheit.
- b) Ich plane bewusst gemeinsame Unternehmungen und Zeit zu zweit.
- d) Ich erledige Aufgaben, um ihm zu helfen und Entlastung zu bieten.
- c) Ich überrasche ihn mit kleinen Geschenken oder Aufmerksamkeiten.
- a) Ich sage ihm regelmäßig, wie wichtig er für mich ist.

3. Was verletzt dich am meisten?

- e) Wenn mein Partner mir keine körperliche Zuneigung zeigt.
- b) Wenn mein Partner keine Zeit mit mir verbringen möchte oder abgelenkt ist, wenn wir zusammen sind.
- c) Wenn mein Partner vergisst, mir eine Freude zu machen oder eine besondere Gelegenheit zu feiern.
- a) Kritik oder negative Worte von meinem Partner.
- d) Wenn mein Partner nicht bereit ist, mir bei Aufgaben zu helfen oder Dinge für mich zu tun.

4. Wenn du dich nach einem langen Tag entspannst, was gibt dir das Gefühl, wirklich zu Hause zu sein?

- c) Eine kleine Überraschung, die auf dem Küchentisch wartet.
- d) Wenn mein Partner sich um das Abendessen kümmert oder eine Hausarbeit erledigt.
- b) Eine ruhige Zeit, in der mein Partner ausschließlich für mich da ist.
- a) Eine aufmerksame Nachricht oder ein Anruf von meinem Partner, der nachfragt, wie mein Tag war.
- e) Eine herzliche Umarmung oder eine sanfte Berührung.

5. Wann fühlst du dich am meisten wertgeschätzt?

- c) Wenn ich merke, dass mein Partner genau weiß, was mir Freude bereitet.
- b) Wenn mein Partner bewusst Zeit mit mir verbringt, ohne auf die Uhr zu schauen.
- d) Wenn mein Partner mich ohne Aufforderung unterstützt.
- e) Wenn ich körperlich spüre, dass mein Partner für mich da ist.
- a) Wenn mein Partner meine Anstrengungen sieht und anerkennt.

6. Was wünschst du dir mehr von deinem Partner?

- a) Mehr Komplimente und anerkennende Worte.
- b) Mehr gemeinsame Zeit und Aufmerksamkeit.
- c) Mehr Geschenke und Überraschungen.
- d) Mehr Hilfe und Unterstützung bei Aufgaben.
- e) Mehr körperliche Zuneigung und Berührung.

Nun zähle zusammen, wie oft du a, b, c, d oder e gewählt hast.