EX FREUND ZURÜCK

Wie Dein Ex Dich wieder als seine Traumfrau wahrnimmt

marie

Inhalt

03 Warum er sich distanziert

06 Männer denken nicht wie wir

08 Männer durchlaufen einen anderen Bindungsprozess

10 Wie Du ihn zurückgewinnst

11 Schritt 1 – Initiative Nachricht

15 Schritt 2 - Kontaktpause

17 Schritt 3 - Wiederannährung

19 Schritt 4 - Neuanfang

21 Wie lange dauert der Prozess?

Warum er sich distanziert

Auf den folgenden Seiten stelle ich Dir ein erprobtes Vorgehen vor, mit dem Du Schritt für Schritt Deinen Ex Freund dazu bekommst, dass er Dich zurück erobern will.
Wir beginnen mit der, aus meiner persönlichen Erfahrung, wohl wichtigsten Erkenntnis:

Warum er sich distanziert

Vermutlich war es bei Dir genauso: Die Zeit mit ihm war wunderschön. Er war total lieb und interessiert – und von heute auf morgen ohne ersichtlichen Grund eiskalt. Auf einmal schien es als ob er den körperlichen Kontakt zu Dir nicht mehr braucht, sich nicht mehr groß für Dich interessiert und auch nicht mehr plant, wann ihr Euch das nächste Mal seht. Kommt Dir das bekannt vor?

Ich muss zugeben, dass mir dies so schon bei mehreren Männern passiert ist. Und jedes Mal habe ich mir den Kopf zerbrochen, was ich vielleicht falsch gemacht habe, wie sein Sinneswandel zu erklären ist.

Den einen Tag ist er noch total verliebt und bemüht und am nächsten Tag abgewandt und desinteressiert. Tausend Mal bin ich jedes einzelne Wort von ihm und mir immer wieder durchgegangen. Bei den ersten Männern, die sich so verhalten haben, habe ich es mir damit erklärt, dass ich eben doch nicht

das bin, was er sucht. Oder dass er noch an seiner vorherigen Beziehung hängt oder gar ein generelles Bindungsproblem hat.

Alles Vermutungen und Annahmen um irgendwie die Situation zu akzeptieren. Etwas zu akzeptieren finde ich jedoch immer sehr schwer, wenn man es nicht versteht.

Auf der Suche nach Antworten habe ich angefangen jedes Buch, jede Studie, jeden Blog, alles was es zum Thema Männer gibt, zu verschlingen. Ich habe angefangen alle Männer und Frauen aus meinem Umkreis zu Ihren Erfahrungen zu befragen. Ich habe Kontakt zu anderen Frauen aufgebaut, denen gleiches widerfahren ist. Und kam zu erstaunlichen Erkenntnissen, die ich so gerne früher gewusst hätte.

Erkenntnis Nummer 1:

Bindungspsychologisch ist es völlig NORMAL, dass Männer sich zeitweise distanzieren.

Nur unser Umgang damit ist unterschiedlich.

Das Männer sich nach anfänglichen Bemühungen distanzieren ist ganz natürlich. Er kann gar nicht anders. Er prüft damit unbewusst Deine emotionale Abhängigkeit. Denn nur wenn der Partner ausgeglichen und unabhängig genug ist, stehen die Weichen für eine ausgeglichene und stressfreie Beziehung auch richtig.

Aus meiner Sicht sehr nachvollziehbar, denn niemand ist und will für das Glück oder Unglück eines anderen verantwortlich sein. Und niemand will mit jemanden zusammen sein, der eine Beziehung braucht um glücklich zu sein. Vielmehr wünschen wir uns alle doch einen Partner, der stark und emotional ausgeglichen ist.

Mit diesem neuen Wissen war ich sehr erleichtert, dass es also doch nicht an mir lag! Und dass nicht jeder zweite Mann, den ich kennenlernte unter Bindungsangst litt. - Was aber sehr wohl an mir lag war: Meine Reaktion auf das Distanzieren.

Unbewusst sind bei mir sofort die Alarmglocken losgegangen, Panik ist ausgebrochen. Ich war doch so glücklich, das will ich um nichts in der Welt wieder verlieren. Ich muss kämpfen, ich muss ihn überzeugen, dass ich die Richtige bin. Ich will nicht wieder alleine sein.

Erkenntnis Nummer 2:

Das Geheimnis jeder glücklichen Beziehung - Gleichgewicht

In einer funktionierenden Beziehung herrscht stets ein Gleichgewicht. Manchmal bemüht sich der eine mehr als der andere, aber nach kurzer Zeit stellt sich das Gleichgewicht wieder natürlich her. Wie eine Wippe schwankt es mal hin und mal her, aber die Wippe findet immer wieder ihre Mitte.

Durch meinen Anfall von Panik und Angst konnte sich diese Mitte, das Gleichgewicht jedoch nicht mehr herstellen. Anstatt ihn in Ruhe zu lassen und mich für einige Zeit auf mein eigenes Leben zu konzentrieren, bis sich auf natürliche Weise das Gleichgewicht wieder herstellt, bin ich auf ihn zugelaufen. - Und was passiert mit einer Wippe, wenn einer auf den anderen zugeht, obwohl der andere an gleicher Stelle bleibt oder gar zurückgeht? Sie kommt nicht ins Gleichgewicht, sie bleibt im Ungleichgewicht.

Ich hätte mich also einfach für ein paar Tage zurückziehen und meinem eigenen Leben widmen müssen, anstatt ununterbrochen zu versuchen um ihn zu kämpfen, ihm hinterherzurennen und mir den Kopf zu zerbrechen wie ich ihm wieder gefallen könnte.

Auch wenn diese Erkenntnis zu spät kommt. Das schöne daran ist doch, dass es gleichzeitig bedeutet, dass ich und Du es in der eigenen Hand haben. Das wir der Situation nicht ausweglos ausgeliefert sind, sondern es in unserer Macht steht die Situation zu entscheiden und entsprechend zu reagieren.

Auf den folgenden Seiten erkläre ich Dir, mit welchen Schritten ich es geschafft habe das Gleichgewicht wieder herzustellen. Und Du kannst das auch!

Männer denken nicht wie wir

Du hast nun gelernt, dass es völlig normal ist, wenn Männer sich nach anfänglichem Einsatz und Zuneigung zurückziehen und Dir gegenüber einen eher gleichgültigen Eindruck machen.

Wann diese unterbewusste Distanzierung eintritt ist sehr unterschiedlich. In einigen Fällen sind es wenige Tage, in anderen Fällen können es Monate sein.

Vielleicht hat Dein Ex sich auch bereits am Anfang Eurer Beziehung schon einmal distanziert, Dir ist es aber gar nicht aufgefallen, weil Du Dir zu Beginn der Beziehung nicht ganz sicher warst, was Du für ihn empfindest. Da Du selbst noch Zweifel hattest, hat es Dich vermutlich gar nicht groß gestört oder verletzt, dass er einige Tage „sein Ding“ gemacht hat.

Egal wann oder wie schnell sich ein Mann von Dir distanziert, das Interessante daran ist, dass er dies ganz unbewusst macht. Er ist sich dessen gar nicht bewusst und möchte Dich damit schon gar nicht verletzen. Schließlich geht er davon aus, dass Du auch ohne ihn „fest im Leben stehst“ und Dein Glück keineswegs von ihm abhängig ist.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist, dass Du seine Distanz akzeptierst und zulässt. Wir Frauen neigen dazu den Mann direkt mit unseren Gefühlen konfrontieren zu wollen. Wir wollen

ihn wissen lassen, was sein Verhalten in uns auslöst und wie wir uns fühlen. Und vor allem wollen wir wissen warum er so ist und „uns das antut“.

Da er sich über sein genetisch verankertes Verhalten jedoch gar nicht bewusst ist, wirst Du ihn mit der direkten Konfrontation leider nur weiter von Dir wegstoßen. Männer verfügen nicht über die gleiche Emotionalität, wie wir Frauen.

Sie denken nicht wie wir. Über Gefühle nachzudenken oder gar zu sprechen ist unmännlich und eine Schwäche. Wer Schwächen hat, überlebt nicht (Urinstinkt aus der Steinzeit, der immer noch tief in uns verankert ist.)

Als Frau bist Du es gewöhnt über Deine Gefühle zu sprechen. Irritationen sprichst Du an, um für Klarheit zu sorgen und schließlich möchtest Du auch wissen woran Du bist. Einen Mann überforderst Du damit. Für diese Gespräche ist Deine beste Freundin da.

Konfrontierst Du einen Mann zu früh mit Deinen Gefühlen, wird er sich zurückziehen. Aus dem einfachen Grund, dass er Dich nicht verletzen bzw. der Grund sein will, dass Du Dich verletzt fühlst. Er wird unbewusst auf Distanz gehen um Dir nicht weiter weh zu tun und nicht von Schuldgefühlen geplagt zu sein.

Das heißt natürlich nicht, dass man in einer Beziehung nicht über seine Gefühle reden soll. Kommunikation ist mit Sicherheit der wichtigste Faktor in einer Beziehung. Es geht hier lediglich um die Reaktion auf seine Distanz. Für die solltest Du ihn nicht zur Rede stellen, sondern es einfach als Möglichkeit sehen Dich für eine bestimmte Zeit wieder mehr auf Dich und Dein eigenes Leben zu konzentrieren.
Wenn Du ehrlich zu Dir selbst bist, wirst Du vermutlich auch selbst feststellen, dass Deine Freunde und Hobbies mal wieder etwas mehr Deiner Aufmerksamkeit und Zeit vertragen können.

Ich werde Dir auf den folgenden Seiten erklären, wie Du eure Verbindung wieder „neutralisieren“ kannst. Also alles auf Anfang. Und Du bekommst eine neue Chance diesmal anders zu reagieren, wenn er wieder auf Distanz geht.

Männer durchlaufen einen anderen Bindungsprozess

Wenn Männer im Laufe der Beziehung früher oder später zeitweise auf Abstand gehen ist dies Teil ihres natürlichen Bindungsprozesses.

Jeder Mann muss diese Phase durchlaufen, der eine weniger intensiv, der andere stärker. Je nach Deinem mentalen Zustand, Deiner gesammelten Erfahrung mit anderen Männern sowie Deinen verborgenen Ängsten, wirst Du diese Phase mehr oder weniger schlimm empfinden oder bemerken.

Für mich war die plötzliche Distanz deshalb so schwer zu verstehen, weil mein Freund zuvor extrem verliebt war. Er wollte jede freie Minute mit mir verbringen, hat mich seinen Freunden vorgestellt, er hat mich sogar gefragt wie viel Kinder ich mir wünsche. Aus meiner Sicht als Frau sind dies die ultimativen Zeichen dafür gewesen, dass er es ernst meint und wir eine Beziehung führen.

Während ich mich intensiv mit den psychologischen Grundlagen männlichen Verhaltens auseinandergesetzt habe, habe ich gelernt, dass Männer schlichtweg einen anderen Bindungs-

prozess durchlaufen.

Während wir Frauen, insbesondere durch körperliche Nähe, relativ schnell eine Bindung aufbauen, dauert dieser Prozess bei Männern in der Regel erheblich länger. Das ist auch der Grund warum sämtliche Ratgeber empfehlen nicht zu früh mit einem Mann zu schlafen. Aus reinem Selbstschutz. - Bei uns Frauen führt Sex zu einer emotionalen Bindung, für Männer ist es jedoch ausschließlich körperliche Befriedigung, die keinen Einfluss auf Ihren Bindungswunsch hat.

Sobald wir Frauen eine emotionale Bindung aufgebaut haben, verhalten wir uns auch entsprechend. In einer Beziehung wollen wir dem anderen etwas Gutes tun, ihm etwas zurückgeben, für ihn Sorgen. Der Unterschied jedoch ist, dass sich der Mann bindungspsychologisch noch gar nicht in einer Beziehung befindet.

Er verhält sich und redet vielleicht so und nennt Dich auch seine Freundin. Dieses zarte Pflänzchen ist jedoch noch viel zu instabil um, im Vergleich mit uns Frauen, wirklich sagen zu können, dass er sich tatsächlich in dauerhafter Bindung befindet.

Damit ein Mann eine dauerhafte Bindung zu einer Frau aufbaut, braucht es viel Zeit, gemeinsame Aktivitäten und vor allem Vertrauen.

Dieses Wissen über die Anfangsphase ist deshalb so wichtig, weil es unser Ziel ist die Beziehung zu Deinem Exfreund wieder zu "neutralisieren". Sobald eure Verbindung sich komplett von vorne entwickeln kann, startet auch der Bindungsprozess neu. Es spielt also keine Rolle ob ihr bereits 6 Monate oder 2 Jahre zusammen gewesen seid.

Wie Du ihn zurückgewinnst

Kennst Du das folgende Zitat von Henry Ford?

„Ob Du glaubst, Du schaffst es. Oder ob Du glaubst, Du schaffst es nicht. – Du hast auf jeden Fall Recht.“

In dem Zitat geht es darum, dass Deine innere Einstellung darüber entscheidet, ob Du ein Ziel erreichst oder eben nicht. Dein Ziel ist es, Deinen Ex-Freund dazu zubringen Dich wieder als Traumfrau zu sehen.

Wenn Du Deinen Ex-Freund also wirklich von ganzen Herzen zurück willst, dann sei optimistisch und glaube daran, dass Du dieses Ziel erreichen wirst. Er hat schon bei vielen anderen Frauen funktioniert, warum nicht auch bei Dir!?

Unser Plan Deinen Ex-Freund zurückzugewinnen besteht aus vier Stufen:

- Initiative Nachricht
- Kontaktpause (Loslassen)
- Wiederannährung
- Neuanfang

Schritt 1 – Initiative Nachricht

Du startest Deine Mission mit einem einmaligen Brief bzw. einer E-Mail an ihn. Ziel der Nachricht ist es ihm jegliche schlechten oder Schuldgefühle in Bezug auf Dich zu nehmen. Damit er die Verbindung zu Dir ausschließlich positiv abspeichert.

Hat er die Beziehung zwischen Euch beendet, signalisierst Du ihm mit dieser Nachricht, dass Du die Trennung befürwortest und sie in Deinem Sinne ist. (Was ja auch der Wahrheit entspricht, denn so wie Eure Beziehung zuletzt war, möchtest Du sie nicht mehr. Du willst keinen Freund, der distanziert und nicht zu 100% verliebt und überzeugt von Eurer Beziehung ist!)

Führt ihr eine On-/Off-Beziehung wirst Du dieser Geschichte mit Deiner Nachricht ein Ende bereiten und Dich zurückziehen. Du teilst ihm mit, dass Deine Gefühle nicht ausreichen und dass Du aktuell keine Zeit für komplizierten Beziehungskram hast.

Deine Nachricht besteht aus folgenden Bausteinen:

- Du erinnerst Dich an ein konkretes, schönes Erlebnis mit ihm
- Du schreibst ihm eine Eigenschaft, die Du sehr an ihm schätzt
- Leider passt ihr nicht zusammen und Du hast keine Zeit für eine komplizierte Beziehungskiste
- Es ist Deine Schuld!
- Du möchtest, dass ihr Freunde seid

Zur Orientierung hier die Nachricht, die ich meinem (Ex)-Freund geschrieben habe, nachdem er mir mitgeteilt hat, dass er keine Zukunft für uns als Paar sieht und wir doch Freunde bleiben sollen:

ICH: „Hi Daniel, weißt Du noch im SurfCamp in Portugal - war ne coole Zeit! Es hat mich total motiviert, dass Du so schnell Fortschritte gemacht hast. Ich mag, dass Du weißt, was Du im Leben willst und es auch angehst. Und Deine bestimmte und ehrliche Art. Tut mir leid, falls ich mich da voreilig in etwas reingesteigert habe. Für was Längerfristiges sind wir leider dann doch etwas zu verschieden. Aktuell habe ich beruflich auch weder die Nerven noch die Zeit für komplizierten Beziehungskram. Ich würde mich wahnsinnig freuen, wenn wir einfach Freunde sein können. 😊

Und hier seine Antwort:

ER: „Ja ich fand die Zeit auch sehr schön. Ich mag dich echt sehr, deswegen will ich unbedingt in Kontakt mit Dir bleiben. Ich hoffe ich hab' jetzt nicht irgendwas kaputt gemacht!

ICH: „Hast nichts kaputt gemacht. Mach Dir keine Gedanken. Alles cool. 😊

ER: Ok das freut mich 😊

Danach kamen alle paar Tage Nachrichten von ihm ohne dass ich mich bei ihm von selbst gemeldet habe.

Wie Du auf seine Kontaktversuche reagieren sollst, erkläre ich Dir im nächsten Kapitel „Kontaktpause“.

Hier meine Nachricht nochmal mit ein paar Erläuterungen:

Hi Daniel, weißt Du noch im SurfCamp in Portugal - war ne coole Zeit! Es hat mich total motiviert, dass Du so schnell Fortschritte beim Surfen gemacht hast.
(Du erinnerst Dich an ein positives Erlebnis mit ihm und rufst damit ein gutes Gefühl bei ihm ab.)

Ich mag, dass Du weißt, was Du im Leben willst und es auch angehst. Und Deine bestimmte und ehrliche Art.
(Jeder mag Komplimente und fühlt sich direkt gut. Bitte achte dabei unbedingt auf eine neutrale Eigenschaft, die nichts mit Eurer Beziehung zu tun hatte!)

Tut mir leid, falls ich mich da voreilig in etwas reingesteigert habe. Für was Längerfristiges sind wir leider dann doch etwas zu verschieden.
(Er braucht keine Schuldgefühle haben, Du nimmst die „Schuld“ auf Dich bzw. es hat einfach nicht gepasst.)

Aktuell habe ich beruflich auch weder die Nerven noch die Zeit für komplizierten Beziehungskram.
(Eigentlich bist Du diejenige, die die Beziehung beendet. Auch wenn er das schon vor einiger Zeit getan hat.)

Ich würde mich freuen, wenn wir einfach Freunde sein können. 😊
(Du bist nicht verletzt und ihm gut gesonnen. Es gibt also absolut keinen Grund, dass er sich schlecht fühlen muss.)

Falls eure Trennung schon eine Weile her ist, mache ihm mit der Nachricht klar, dass Du nicht mehr auf eine Beziehung mit ihm aus bist. Gib ihm das Gefühl, dass Du die letzten Geschehnisse zwischen Euch nun verarbeitet hast und abschließend nochmal klarstellen möchtest, dass er sich nicht schlecht fühlen muss.

Deine Nachricht enthält keine Fragen. Du möchtest ihm einen

finalen „Schlussstrich“ signalisieren und nicht die Beziehung weiter diskutieren oder analysieren. Du möchtest einfach nur ein freundschaftliches Verhältnis zu ihm, schließlich magst Du ihn als Mensch immer noch sehr gerne.

Normalerweise hätte ich auf die Nachricht von meinem Ex-Freund, dass er keine Beziehung mehr mit mir möchte, total verletzt reagiert. Meine Antwort wäre eine Mischung auch zurückverletzen und ihm klar machen, wie sehr er mir wehtut, gewesen.

Das Ergebnis davon kannst Du Dir denken: Ich hätte mich schlecht gefühlt und er auch! - Nach meiner oben beschriebenen E-Mail war aber genau das Gegenteil der Fall. Ich habe mich gut gefühlt, so gut wie noch nie am Ende einer Beziehung.

Und ich war mir sicher das er sich nun auch besser fühlt.

Verletzt war ich natürlich trotzdem. Aber nach dem Absenden der Nachricht wusste ich, das dies nicht das unser Ende war und dass ich optimistisch in die Zukunft blicken kann.

Während Du Deine Nachricht an Deinen Ex-Freund verfasst, wirst Du Dich vermutlich etwas komisch fühlen. Vor dem Abschicken wird Dein Herz unüberhörbar schnell klopfen. – Ich kann Dir aus eigener Erfahrung versichern: Das ist normal!

Sollte Dein Ex-Freund bereits auf Deine initiative Nachricht reagieren, antworte bitte erstmal nicht.

Antwortet er gar nicht auf Deine Nachricht, ist dies auch erstmal völlig normal und kein Grund zur Sorge!

Ich biete ein 8 Wochen Online Coaching Programm an. Wenn Du also noch unsicher bist, was Du genau schreiben sollst, können wir Deinen Entwurf besprechen, bevor Du die Nachricht losschickst.

Schritt 2 – Kontaktpause

Wenn Dein Ex-Freund sich auf die Nachricht zurückmeldet, bringe das Gespräch kurz und freundlich zu Ende. - Du bist eine viel beschäftigte Traumfrau, die ihm mit der Nachricht etwas Gutes tun wollte. Es geht nicht darum den Kontakt mit ihm wieder aufleben zu lassen. Noch nicht.

Denn erstmal brauchst Du Zeit für Dich. Du brauchst Zeit um an Deiner inneren Einstellung zu arbeiten, um ihm zu vergeben und um die Stärke aufzubauen, die ein Neustart braucht.

Du wirst merken, wenn Du soweit bist. Erfahrungsgemäß werden dies nicht weniger als 4 Wochen sein. Du fragst Dich jetzt vielleicht wie Du das durchhalten sollst und ich kann Dir versichern: Du wirst! Und Du wirst es genießen! 😊

Für die Kontaktpause gilt: Tue alles, was Dir gut tut UND nichts mit Deinem Ex-Freund zu tun hat. Ab sofort heißt es Funkstille. Du verschwindest eine Zeit lang aus seinem Leben.

Keine Angst er wird Dich nicht vergessen! Im Gegenteil er hat nun endlich Gelegenheit sich ungezwungen Gedanken über Dich zu machen und wird ganz automatisch an Dich denken. Zudem machst Du Dich interessanter, weil er sich fragen wird, was Du wohl machst.

Wenn er sich während der Kontaktpause bei Dir meldet,

antwortest Du frühestens 24 Stunden später - kurz - ohne eine Gegenfrage zu stellen oder das Gespräch irgendwie fortzuführen:

„Hi Daniel! Schön von Dir zu hören. Bei mir alles super, nur gerade viel um die Ohren! Melde mich die Tage wieder…“

Sollte er fragen was Du um die Ohren hast, antwortest Du nicht und rufst auch nicht zurück. Schließlich bist Du schwer beschäftigt und hast keine Zeit für oberflächlichen Small-Talk.

Und wie bekommst Du die vier Wochen nun rum? - Nun, zunächst solltest Du an Deiner Einstellung zu der Kontaktpause arbeiten. Sehe die Pause nicht als Zwangsverordnung, sondern als Chance unbekümmert tun und lassen zu können, was Du willst. Du brauchst keine Zeit und Gedanken an ihn verschwenden. Du kannst einfach Dein eigenes Ding machen.

Also, womit verbringt eine Traumfrau, die ihr Leben in vollen Zügen genießt, ihre Zeit? Massage, gutes Essen mit Freunden, (Kurz-)Urlaub, ein neues Hobby ausprobieren… Jetzt gibt es keine Ausreden mehr dafür. Die Möglichkeiten sind unbegrenzt. Schreibe Dir eine Liste von 10 Dingen, die Du in den kommenden 4 Wochen angehen willst.

Meine persönliche 10-Dinge-Liste verrate ich Dir in meinem 8-wöchigen Online Coaching Programm. Dort unterstütze ich Dich auch intensiv bei der Erstellung und Umsetzung Deiner Liste! ☺

Schritt 3 – Wiederannährung

In den Wochen der Kontaktpause wirst Du Dich viel freier fühlen. Du musst nicht mehr so viel an Deinen Ex-Freund denken und bist auch ohne ihn glücklich und zufrieden. Sobald Du verstanden und verinnerlicht hast, dass Dein Glück und Dein Zufriedenheitszustand nicht von jemand anderen abhängig sind, bist Du soweit den Kontakt wiederaufzubauen.

Der Gedanke Deinen Ex-Freund wiederzusehen sollte Dir KEIN unsicheres Gefühl mehr bereiten. Du solltest voller Selbstvertrauen sagen können, dass Du nun stark genug bist die Beziehung auf Augenhöhe zu führen. Ohne dass es Dich umhaut, wenn er mal ein paar Tage auf Abstand zu Dir geht.

In der Phase der Wiederannährung geht es darum Deinem Ex-Freund zu signalisieren, dass Du freundschaftlich an ihn denkst und auf KEINE Beziehung mehr mit ihm aus bist. Denn unser Ziel für Euren Neuanfang ist, dass ER Dich zurückwill und sich um Dich bemüht.

Um Dich bemühen wird er sich nur, wenn er wieder Zeit mit Dir verbringt und unbewusst merkt, dass Eure Verbindung (wieder) im Gleichgewicht ist. Wenn er merkt, was für eine selbstbewusste und starke Frau Du bist. Ziel der Wiederannährung ist daher ein erstes Treffen zwischen Euch zu arrangieren.

Bei dem Treffen geht es ausschließlich darum entspannt eine gute Zeit zusammen zu verbringen. Eure Beziehung wird kein Thema bei dem Treffen sein, denn für Dich ist das abgeschlossen. Er soll nach dem Treffen denken, wie angenehm es doch ist mit Dir Zeit zu verbringen und vielleicht fragt er sich dann schon das erste Mal kurz warum ihr Euch eigentlich getrennt habt.

Jeglichen Gesprächen via Email, Whatsapp oder sonstigen Nachrichten oder Telefonaten gehst Du weiterhin aus dem Weg. Er muss Dich persönlich erleben und Deine neue Stärke spüren. Unterbewusst haben wir ein sehr feines Gespür dafür wie sich unser Gegenüber fühlt. Bei euren letzten Treffen hat er also unbewusst gespürt, dass Du unsicher und unglücklich bist. Diese gespeicherte Erinnerung gilt es nun zu überschreiben.

Hier mein Textvorschlag um ein erstes Treffen zur Wiederannährung einzuleiten:

„Hi Daniel! Ich hoffe es geht Dir gut? Habe die Tage mal wieder etwas Luft! 😊 Lust auf ein entspanntes Feierabendbier?“

Wenn Ihr eine Fernbeziehung geführt habt, empfehle ich Dir unbedingt das erste Treffen trotzdem nicht länger als 2 Stunden zu planen. Du brauchst einen Grund, warum Du eh in der Stadt bist und sich zufällig die Gelegenheit für ein kurzes, entspanntes Treffen ergibt.

Schritt 4 – Neuanfang

Sobald Euer erstes Treffen steht, heißt es: Alles auf Anfang.

Das Treffen ist der Beginn eines Neuanfangs. Während der Kontaktphase hast Du verinnerlicht, dass der Schlüssel zu einer ausgeglichenen Beziehung Deine innere Stärke und Dein Selbstvertrauen sind. Du hast bereits neu angefangen, nun gilt es auch Deinen Ex-Freund davon überzeugen. Und zwar nicht mit Worten, sondern mit Deinem Verhalten und Deiner Ausstrahlung.

Natürlich wirst Du vor eurem ersten Treffen aufgeregt und unsicher sein. Das ist völlig normal und nur menschlich. Aber sobald Du in der Situation bist, wirst Du Dir Deine Unsicherheit nicht anmerken lassen.

Du bewahrst weiterhin das Bild, dass Du Deinem Ex-Freund gegenüber liebevoll freundschaftlich eingestellt bist. Mehr nicht. Du solltest den Einruck erwecken, dass Du nicht mehr in ihn verliebt bist und auch keine Beziehung mehr mit ihm willst. Unser Ziel ist, dass er DICH zurück will! Er hat sich schon einmal in Dich verliebt, Du bist und bringst also alles mit, was es dafür braucht!

Lass ihn das Gespräch führen, hör ihm zu, was er zu erzählen hat und stelle interessierte Fragen. Lass Dich begeistern von dem, was er zu erzählen hat! Lehne Dich entspannt zurück und

lass das Gespräch auf Dich zukommen. Und beende das Gespräch rechtzeitig von Dir aus. Denn Du bist eine viel beschäftigte Traumfrau!

Hab etwas Geduld! Erfahrungsgemäß wird 1 Treffen nicht reichen um ihn mit Deinem Verhalten und Auftreten davon zu überzeugen, dass sich etwas verändert hat. Unbewusst verknüpft er Dich immer noch mit Euren letzten Begegnungen vor der Kontaktpause, wo Du die „Schwächere“ warst. Dieses Bild gilt es in der Zeit des Neuanfangs zu überschreiben.

Sobald er wieder Interesse an Dir zeigt, lass ihn etwas zappeln. Wenn ihr erstmal wieder zusammen seid, habt ihr noch genug Zeit miteinander. Also versuch Dich erstmal in Geduld zu üben und es langsam angehen zu lassen. Dazu muss er Einsatz zeigen und Dich um jeden Preis zurückwollen. Denn er selbst kann sich gar nicht erklären, warum Eure Beziehung nicht funktioniert hat und er Dich eine Zeit lang nicht mehr wollte.

Du bekommst die Gelegenheit nochmal ganz neu durchzustarten und diesmal das Ruder in die Hand zu nehmen. Du wirst dieses Mal viel stärker und selbstbewusster sein. Distanziert er sich erneut bist Du diesmal gewappnet. Am Ende wird er DICH zurückwollen. Du wirst sehen! 😊

Wie lange dauert der Prozess?

Erfahrungsgemäß dauert der Prozess etwa 2 Monate.

Du brauchst keine Angst haben, dass Du ihn endgültig verlierst nur, weil Du Dich während dieser Zeit von ihm entfernst. Sich rar zu machen ist schon immer die Garantie für mehr Aufmerksamkeit gewesen. Schließlich hat er sich ja von Dir distanziert, eben weil Du zu viel Einsatz gezeigt hast!

Keine Panik, Dir wird es die 8 Wochen lang nicht so gehen wie jetzt. Schon nach der initiativen Nachricht wirst Du Dich deutlich besser und erleichtert fühlen, glaub mir. Während der Kontaktpause wirst Du tolle neue Dinge in Deinem Leben erfahren und erleben, die Dich bereichern. Am Ende wirst Du sogar dankbar sein, dass Ihr am Anfang Eure Schwierigkeiten hattet und Du dadurch so viel dazugelernt hast und eine ganz neue Einstellung bekommen hast.

Vergiss nicht, Du warst schon einmal seine Traumfrau, die er begehrt hat. Das hat sich grundsätzlich nicht geändert, denn Du bist ja immer noch Du! Seine Gefühle sind aktuell einfach nur verschüttet durch Dein letztes unsicheres Verhalten. Und indem Du diese Seiten liest, trägst Du schon den ersten Haufen Schutt zur Seite! ☺

Liebe Leserin, auch wenn Du aktuell noch ganz am Anfang stehst – Du wirst es schaffen! Jeden noch so langen Weg geht man SCHRITT für SCHRITT!

Als ich in Deiner Situation war, hätte ich mir gern so eine Anleitung gewünscht. Ein Schritt-für-Schritt Fahrplan, der auf Erfahrungen anderer basiert und daher auch nachweislich funktioniert.

Ich hätte mir jemanden gewünscht, der mich an die Hand nimmt und mir sagt, was zu tun ist. Schritt für Schritt. Jemand, der mir einen Weg aufzeigt und mir konkret sagt, wie ich vorgehen und reagieren soll.

Genau dabei stehe ich Dir zur Seite! Ich biete Dir ein 8-wöchiges Online Coaching Programm, das ich mir in Deiner Situation gewünscht hätte. Weitere Informationen hierzu sowie die Anmeldung findest Du hier.

Ich wünsche Dir für die kommenden Zeit viel Kraft!

Alles Liebe,

Deine Marie

P.S.: Wenn Dir meine Informationen weitergeholfen haben, freue ich mich sehr wenn Du meine Seite einer Freundin oder einem Freund weiterempfiehlst, den diese Informationen ebenfalls weiterhelfen wird.