









Stefanie Stahl

# JA, NEIN, VIELLEICHT!

Nie mehr Angst vor Nähe  
Ein Mutmachbuch

Mit Illustrationen von Kai Pannen



Kösel



## DIE AUTORIN

Stefanie Stahl, Dipl.-Psych., ist Psychotherapeutin und Buchautorin in freier Praxis in Trier. Zudem hält sie im deutschsprachigen Raum Seminare zum Thema Bindungsangst.

[www.stefaniestahl.de](http://www.stefaniestahl.de)



## DER ILLUSTRATOR

Kai Pannen studierte Malerei und Film in Köln. Seit 1990 arbeitet er als Illustrator und Trickfilmer. Ein Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Buchillustration. Er lebt und arbeitet in Hamburg.

[www.kaipannen.de](http://www.kaipannen.de)

# INHALT

Wovon hängt das Glück in der Liebe ab? .. 4	Unterscheide zwischen früher und heute ..... 28
Tatjana und Martin lernen sich kennen ..... 6	Der innere Erwachsene hilft Dir ..... 29
Martin geht auf Abstand ..... 7	Steh zu dir selbst ..... 30
Tatjana ist todtraurig ..... 8	Finde heraus, was du willst ..... 32
Tatjanas Auferstehung ..... 9	Tatjana und Martin lernen sich neu kennen ..... 33
Das Ende ..... 9	Nimm dein inneres Kind an die Hand ..... 34
Was ist geschehen? ..... 10	Tatjana und Martin reden miteinander ..... 36
Der Selbstwert und die Liebe ..... 12	Tatjana und Martin verhandeln miteinander ..... 38
Aktive und passive Bindungsangst ..... 13	Tatjana lernt sich selbst zu erfüllen ..... 40
Woran erkennt man Angst vor Nähe? ..... 14	Ein Happy End für Tatjana und Martin ..... 41
Das Leiden der passiv- bindungsängstlichen Partner ..... 16	
Wer sich zuerst einlässt, hat verloren ..... 17	
Das Dilemma: Bindung oder Freiheit ..... 18	
Was kann helfen? ..... 19	
Der Grundstein für unser Liebesprogramm ..... 20	
Die inneren Glaubenssätze steuern uns ..... 21	
Das Kind in uns ..... 22	
Lerne, dich selbst zu verstehen ..... 24	
Finde deine Glaubenssätze ..... 26	



# WOVON HÄNGT DAS GLÜCK IN DER LIEBE AB?

Warum ist es eigentlich so, dass manche Menschen sich ganz früh finden und ein Leben lang gemeinsam glücklich sind, und bei anderen die Beziehungen immer wieder scheitern, oder gar nicht erst anfangen?

Gibt es so etwas wie ein Schicksal, das darüber bestimmt, ob wir Glück in der Liebe haben? Oder ist alles nur ein dummer Zufall? Oder hat es etwas mit uns selbst zu tun, wenn wir anscheinend immer auf die Falschen treffen?

## OB WIR DEN RICHTIGEN PARTNER ERKENNEN, HÄNGT VON UNS SELBST AB

Die Antwort auf diese Fragen lautet: Es hat etwas mit Glück zu tun, einen Partner zu finden, der wirklich gut zu einem passt. Aber ob wir erkennen, dass der oder die Richtige vor uns steht, und ob wir

es schaffen, mit ihr oder ihm glücklich zu werden, das hängt von uns selbst ab.

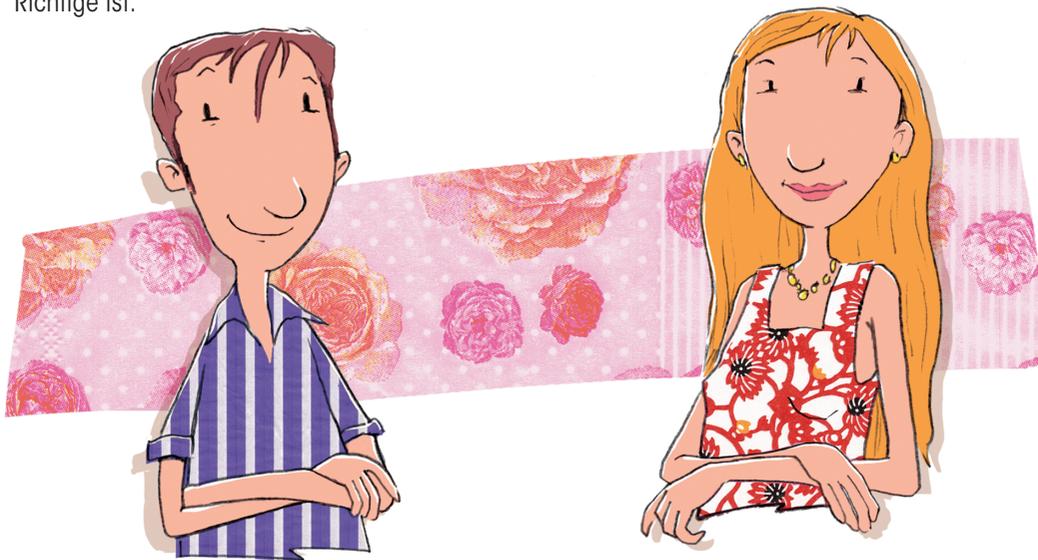
Manche Menschen laufen immer den falschen Partnern hinterher und den Richtigen davon. Sie schwärmen von ihrer Prinzessin oder ihrem Prinzen, wird die Beziehung jedoch eng und verbindlich, überkommen sie Zweifel, ob sie nicht doch noch etwas Passenderes fänden.

Andere hingegen klammern ewig an Partnern, die sie unglücklich machen.



**Das hier ist Martin.** Er sieht gut aus, ist charmant, witzig und tut viel dafür, ein »super Typ« zu sein. Er kann sich heftig verlieben und träumt davon, die Frau fürs Leben zu finden. Jedoch überkommen ihn immer dann, wenn er meint, sie gefunden zu haben, plötzlich Zweifel. Ob er will oder nicht, verändert sich sein Blick auf seine jeweilige Freundin drastisch: War sie eben noch seine Märchenprinzessin, ist sie nun ein Mängel Exemplar. Seine Liebe lässt stark nach und er zweifelt, ob sie tatsächlich die Richtige ist.

**Das ist Tatjana.** Sie gerät immer wieder an Typen wie Martin. Auch Tatjana ist sehr darum bemüht, einen möglichst guten Eindruck zu hinterlassen, und es gibt immer einige nette Männer, die Tatjana gern zur Freundin hätten. Tatjana steht aber nicht auf netten Typen, die findet sie irgendwie langweilig. Sie fühlt sich eher von Männern angezogen, die sehr souverän und unabhängig wirken.



# TATJANA UND MARTIN LERNEN SICH KENNEN

Tatjana lernte Martin auf der Hochzeitsfeier ihrer besten Freundin kennen. Sie tanzten ausgelassen miteinander und flirteten den ganzen Abend. Martin war total Tatjanas Typ: markant, männlich und selbstbewusst. Tatjana brannte – für sie war es Liebe auf den ersten Blick! Auch Martin fand Gefallen an Tatjana, und sie wurden nach wenigen Anschlussdates ein Paar.

## PLÖTZLICH SCHEINT DER BEZIEHUNG DIE LUFT AUSZUGEHEN

Sie sahen sich häufig und liebten sich leidenschaftlich. Tatjana war überglücklich: Endlich hatte sie den Richtigen gefunden! Sie träumte von einer gemeinsamen Zukunft und sprach davon zusammenzuziehen ...

Aber auf einmal benahm sich Martin merkwürdig zurückhaltend. Er reagierte zögerlich und

ausweichend auf ihre Wohnungspläne. Auch sein Verhalten veränderte sich: Er meldete sich seltener und sein Handy blieb öfter ausgeschaltet. Wenn sie sich sahen, war es nicht mehr so romantisch und leidenschaftlich wie vorher – Martin wirkte nun öfter lustlos im Bett. Er begründete seinen Rückzug mit viel Stress bei der Arbeit.



# MARTIN GEHT AUF ABSTAND

Diese ganzen Veränderungen machten Tatjana Angst. Sie konnte sich keinen Reim auf Martins Verhalten machen. Sie spürte, dass er ihr entglitt. Sie wollte ihn aber nicht verlieren! Wenn sie auf die Beziehung zu sprechen kam, sagte er Sätze wie:

»Ich brauche meinen Freiraum«;

»Ich bin noch nicht so weit«;

»Ich möchte gern viel Zeit mit dir verbringen, aber die Arbeit ist mir auch ganz wichtig« ...

Nach solchen Gesprächen war sie meistens verwirrter als vorher.

**MARTINS VERHALTEN LÄSST  
TATJANAS STIMMUNG WIE  
EIN JOJO AUF- UND  
ABSCHNELLEN**

Dann gab es aber auch wieder Momente voller Leidenschaft und Nähe, in denen Martin ganz

der Alte war. Dann schoss Tatjana wie ein abgezogener Pfeil in den siebten Himmel. Wenn er sich danach jedoch wieder von ihr entfernte, fiel sie in ein Loch. Tatjana geriet immer mehr aus dem Lot und ihre Liebe für Martin wurde umso intensiver. Sie konnte sich nur noch schlecht auf ihre Arbeit konzentrieren, sie verlor den Appetit und schlief schlecht. Ständig kreisten ihre Gedanken um Martin und um ihre Beziehung.

