Bindungsangst: Wenn dir Nähe zu eng wird

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 10

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Bindungsangst: KVT: Verhaltensexperiment

Episode 2: Bindungsangst: Bindungsforschung: Security Priming

Episode 3: Bindungsangst: ACT: Defusion und Werte

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Freitagabend, ihr esst zusammen. Du hattest einen miesen Tag – aber statt davon zu erzählen, sagst du „passt schon“ und schaust aufs Handy. Im Kopf: „Wenn ich ihr das erzähle, will sie gleich mehr – und dann wird es mir zu eng.“ Mit dem Verhaltensexperiment aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) prüfst du solche Befürchtungen mit einem kleinen Versuch – und schreibst sofort auf, was wirklich passiert ist.

Warum es sich hält

Rückzug bringt sofort Erleichterung – und genau deshalb erfährst du nie, ob deine Befürchtung stimmt. Dazu kommt das Gedächtnis: Im Nachhinein erinnern wir Gespräche oft anders, als sie waren. Und Druck hilft nicht – darum gehst du kleine Schritte, die du selbst wählst.

Rückzug → kurz erleichtert
die Befürchtung bleibt ungeprüft

→

Kleiner Versuch → eine echte Antwort
du bist Forscher in eigener Sache – nicht dein Gefühl entscheidet, sondern der Versuch

So machst du dein Experiment

1. Wähle, mit wem du übst – mit ihr, einem guten Freund, deiner Schwester – und such dir Stufen auf der Nähe-Leiter aus. Fang klein an, nicht mit dem großen Gespräch.
2. Schreib vorher wörtlich auf, was du befürchtest, und wie sicher du dir bist (0–100 %).
3. Mach den Schritt und lass die übliche Distanz weg: Handy weg, das Thema nicht gleich wechseln, nicht ins Witzige flüchten.
4. Schreib **sofort** danach auf, was wirklich passiert ist, wie eng es war (0–10) und was gut daran war.
5. Schätze neu, wie sicher du dir bei deiner Befürchtung jetzt bist. Am nächsten Tag: dieselbe Stufe noch einmal oder eine höher.

Wenn es nicht gleich klappt

Es war trotzdem eng? Die Enge darf da sein – die Frage ist, ob das Befürchtete eingetreten ist. Sie hat komisch reagiert? Schreib auf, was wirklich passiert ist, nicht was du denkst; eine Reaktion ist kein Urteil über dich. Nicht mal Stufe 1 geschafft? Mach es noch kleiner: eine Nachricht mit einem Satz zu deinem Tag. Gerade niemand da? Ein Freund, deine Schwester oder eine Kollegin gehen genauso – und Episode 2 geht ganz allein.

Das Video allein reicht nicht – Nähe wird leichter durch viele kleine, gute Erfahrungen, Tag für Tag.

Wichtig: Bindungsangst ist keine Diagnose. Abwertung, Kontrolle oder Angst vor der anderen Person? Dann ist Abstand kein Denkfehler, sondern Schutz. Wiederholt es sich über Jahre oder kommen alte Verletzungen hoch? Hör mit der Übung auf → Episode 10.

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?	3	2	2
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?	3	2	2
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag ausfüllen

Mit wem übe ich? (Partnerin, Freund, Schwester …) mit ihr – und mit meinem guten Freund

Stufe	**Meine Nähe-Leiter (Vorschlag)**	**passt ✓**	**So sieht es bei mir aus**
1	etwas von meinem Tag erzählen	✓	vom miesen Tag erzählen, nicht „passt schon“
2	eine Vorliebe oder Meinung sagen	✓	meine Meinung zum Film – ohne Witz
3	ein Gefühl von heute aussprechen	✓	sagen, dass ich mich gefreut habe
4	um einen kleinen Gefallen bitten	✓	sie bitten, mich vom Bahnhof abzuholen
5	einen Plan für nächste Woche zusagen	✓	Samstag wandern zusagen

Welche Distanz lasse ich weg? (Handy, Thema wechseln, Witz) Handy bleibt beim Essen in der Jacke

2 · Jeden Tag ein kleiner Versuch – vorher und sofort danach eine Zeile

Vorher: Stufe, Versuch, Befürchtung. Sofort danach: was wirklich passiert ist – nicht, was du denkst.

Tag	**Stufe**	**Was ich mache**	**Was ich befürchte**	**wie sicher? %**	**Was wirklich passiert ist** (sofort!)	**wie eng? 0–10**	**Was war gut daran?**	**sicher jetzt? %**
1	1	ihr beim Essen vom miesen Tag erzählt	„Sie will gleich mehr, mir wird es zu eng“	80	Sie hat zugehört, gefragt, was los war – dann Pizza	6	war danach leichter	40
2	2	Freund: Meinung zum Film, ohne Witz	„Er findet das peinlich“	60	Er hat widersprochen, wir haben lange geredet	4	ein echtes Gespräch	30
3	3	nicht geschafft – morgen kleiner	„Das ist zu viel“	80	–	–	–	–
4	3	geschrieben: „Hab mich auf heute gefreut“	„Sie erwartet jetzt mehr“	70	„Ich mich auch!“ – sonst nichts, kein Druck	3	hat mich gefreut	30
5	4	sie gebeten, mich vom Bahnhof abzuholen	„Dann schulde ich ihr was“	60	Sie kam gern, wir haben im Auto gelacht	3	angenehm, nicht abhängig	30
6	5	Wochenend-Plan zugesagt: Sa wandern	„Dann bin ich festgelegt“	70	kurz eng, dann Vorfreude	4	Ich freue mich drauf.	40
7	3	gesagt, dass mich die Arbeit stresst	„Sie bohrt nach, will reden“	50	Sie hat mich umarmt, nicht nachgebohrt	2	nicht allein damit	20

Am nächsten Tag: dieselbe Stufe oder eine höher. Nicht geschafft? Morgen kleiner. Allein üben: Episode 2.

3 · Tag 7: Was habe ich über Nähe gelernt? (Befürchtung vorher – sicher jetzt)

Meistens wurde es weniger eng als befürchtet: 80 % → 20 %.

- ☑ eine Stufe höher
- ☐ dieselben noch einmal

BEISPIEL

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?			
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?			
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?			
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?			
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag ausfüllen

Mit wem übe ich? (Partnerin, Freund, Schwester …) _____

Stufe	**Meine Nähe-Leiter (Vorschlag)**	**passt ✓**	**So sieht es bei mir aus**
1	etwas von meinem Tag erzählen		
2	eine Vorliebe oder Meinung sagen		
3	ein Gefühl von heute aussprechen		
4	um einen kleinen Gefallen bitten		
5	einen Plan für nächste Woche zusagen		

Welche Distanz lasse ich weg? (Handy, Thema wechseln, Witz) _____

2 · Jeden Tag ein kleiner Versuch – vorher und sofort danach eine Zeile

Vorher: Stufe, Versuch, Befürchtung. Sofort danach: was wirklich passiert ist – nicht, was du denkst.

Tag	**Stufe**	**Was ich mache**	**Was ich befürchte**	**wie sicher? %**	**Was wirklich passiert ist** (sofort!)	**wie eng? 0–10**	**Was war gut daran?**	**sicher jetzt? %**
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

Am nächsten Tag: dieselbe Stufe oder eine höher. Nicht geschafft? Morgen kleiner. Allein üben: Episode 2.

3 · Tag 7: Was habe ich über Nähe gelernt? (Befürchtung vorher – sicher jetzt)

_____

☐ eine Stufe höher
☐ dieselben noch einmal

Sonntagabend. Du hast das gemeinsame Wochenende abgesagt und sitzt allein auf dem Sofa – erleichtert und zugleich leer. Wann hast du dich eigentlich zuletzt bei jemandem sicher gefühlt? Security Priming ist ein Begriff aus der Bindungsforschung. Gemeint ist: Du holst gezielt Erinnerungen an Menschen hervor, bei denen Nähe sicher war.

Warum es sich hält

Aus Sicht der Bindungsforschung trägt dein Kopf gespeicherte Erwartungen, wie Nähe ausgeht – zum Beispiel: „Wenn ich mich auf jemanden verlasse, werde ich eingeengt oder enttäuscht." Diese Erwartung springt an, bevor du nachdenken kannst. Dann wird es eng, du gehst auf Abstand, und die alte Erwartung bleibt, wie sie war. Aber du hast auch andere Erfahrungen gespeichert: Momente, in denen Nähe sicher war. Sie kommen nur selten nach vorn. Wie in einem Archiv greift der Alarm immer zum selben Ordner – in der Übung holst du bewusst einen anderen heraus.

Alarm-Ordner: „Nähe engt ein."
springt von allein an

→

Zweiter Ordner: „Nähe kann sicher sein."
holst du jeden Tag bewusst hervor

So geht die Übung (jeden Tag 5–10 Minuten)

1. **Person wählen:** jemand, bei dem es leicht war, nah zu sein und dich zu verlassen – ein guter Freund, Großmutter, Schwester, Lehrerin, auch ein früherer Partner.
2. **Eine bestimmte Situation vorstellen,** in allen Einzelheiten: Wo wart ihr? Was hat die Person gesagt oder getan? Wie hat es sich im Körper angefühlt?
3. **Drei bis fünf Sätze aufschreiben** – auf einen Zettel oder ins Heft, in die Tabelle nur Stichworte.
4. **Vorher und nachher fragen:** Wie sicher fühle ich mich jetzt (0–10)?
5. **Ein freundlicher Satz zu dir selbst** – erst die Erinnerung an Sicherheit, dann das Mitgefühl mit dir.
6. **Wenn du magst: ein kleiner Schritt Nähe heute?** Dazu Episode 1: Nähe-Leiter.

Tag 1–3: dieselbe Erinnerung immer genauer ausmalen. **Ab Tag 4:** neue Erinnerungen, auch kleine Momente.

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt niemand ein? Nimm einen kleinen Moment – jemand hat dir zugehört, eine Lehrerin hat an dich geglaubt – oder stell dir eine freundliche Person vor. Fällt dir auch das schwer, ist das kein Versagen, sondern ein guter Grund für Episode 10. Es fühlt sich kitschig an? Mach es kurz und ohne Anspruch. Es wird traurig? Das ist normal. Du fühlst dich sicherer, ziehst dich aber trotzdem zurück? Genau dafür gibt es Episode 1.

Wichtig: Bindungsangst ist keine Diagnose. Wenn dich jemand abwertet, kontrolliert oder dir Angst macht, ist Abstand kein Denkfehler, sondern Schutz. Kommen bei der Übung schmerzhafte alte Erinnerungen hoch: aufhören. Wiederholt sich das Muster über Jahre? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?	3	2	2
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?	3	2	2
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag vorbereiten

Meine Person(en), bei denen Nähe sicher war (Vorname oder Rolle) – auch Freund, Geschwister, Lehrerin:

Opa · ein guter Freund · meine Schwester

Wann übe ich? (5–10 Minuten)

abends, 10 Minuten auf dem Sofa

2 · Jeden Tag eine Zeile, direkt nach dem Üben

Eine Person wählen, eine bestimmte Situation in allen Einzelheiten vorstellen, 3–5 Sätze darüber aufschreiben (Zettel oder Heft). Hier das Wichtigste in Stichworten.

Tag	**Wer?**	**Situation** (wann, wo)	**Was hat die Person gesagt oder getan?**	**Wie hat es sich angefühlt?** (Körper, Gefühl)	**Sicher vorher (0–10)**	**Sicher nachher (0–10)**	**Ein freundlicher Satz zu mir**	**Kleiner Schritt Nähe heute?** (wenn du magst)
1	*Opa*	*beim Angeln am See, als Kind*	*hat nie gedrängt, einfach neben mir gesessen*	*ruhig, warm im Bauch*	3	6	*Ich darf mir Zeit lassen.*	*ihr eine längere Nachricht*
2	*Opa*	*Angeln, es fängt an zu regnen*	*gab mir seine Jacke, hat nichts gefragt*	*Schultern locker*	3	5	*Ich bin okay, wie ich bin.*	–
3	*Opa*	*Heimweg vom See*	*„Komm wieder, wann du willst."*	*Brust wird weit*	4	6	*Ich muss nicht weglaufen.*	*sie angerufen*
4	*guter Freund*	*nach meiner Trennung, seine Küche*	*war einfach da, hat gekocht*	*nicht allein, erleichtert*	4	7	*Ich darf Hilfe annehmen.*	–
5	*nichts eingefallen – Kollegin*	*kleiner Moment: Büro, Montag*	*hat zugehört, nicht unterbrochen*	*etwas leichter*	3	5	*Ich darf erzählen.*	*ihr von meinem Tag erzählt*
6	*Schwester*	*Bahnhof, Abschied*	*hat mich lange umarmt*	*warm, ein bisschen Tränen*	4	6	*Nähe darf gut sein.*	–
7	*guter Freund*	*Wanderung, oben am Gipfel*	*hat mit mir geschwiegen und geschaut*	*ruhig, frei*	5	7	*Ich verliere mich nicht.*	*Wochenende neu vorgeschlagen*

So übst du: Tag 1–3 dieselbe Erinnerung immer genauer ausmalen, ab Tag 4 neue – auch kleine Momente. Fällt dir niemand ein: ein kleiner Moment oder eine vorgestellte, freundliche Person. Schmerzhafte alte Erinnerungen? Aufhören – Episode 10. Den kleinen Schritt Nähe übst du mit Episode 1.

3 · Tag 7: Der Blick auf die Woche

Was fällt mir an diesen Erinnerungen auf?

Bei allen durfte ich so sein, wie ich bin – niemand hat gedrängt.

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

weiter abends 5 Minuten; dazu die Nähe-Leiter aus Episode 1

BEISPIEL

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?			
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?			
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?			
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?			
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag vorbereiten

Meine Person(en), bei denen Nähe sicher war (Vorname oder Rolle) – auch Freund, Geschwister, Lehrerin:

Wann übe ich? (5–10 Minuten)

2 · Jeden Tag eine Zeile, direkt nach dem Üben

Eine Person wählen, eine bestimmte Situation in allen Einzelheiten vorstellen, 3–5 Sätze darüber aufschreiben (Zettel oder Heft). Hier das Wichtigste in Stichworten.

Tag	**Wer?**	**Situation** (wann, wo)	**Was hat die Person gesagt oder getan?**	**Wie hat es sich angefühlt?** (Körper, Gefühl)	**Sicher vorher (0–10)**	**Sicher nachher (0–10)**	**Ein freundlicher Satz zu mir**	**Kleiner Schritt Nähe heute?** (wenn du magst)
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

So übst du: Tag 1–3 dieselbe Erinnerung immer genauer ausmalen, ab Tag 4 neue – auch kleine Momente. Fällt dir niemand ein: ein kleiner Moment oder eine vorgestellte, freundliche Person. Schmerzhafte alte Erinnerungen? Aufhören – Episode 10. Den kleinen Schritt Nähe übst du mit Episode 1.

3 · Tag 7: Der Blick auf die Woche

Was fällt mir an diesen Erinnerungen auf?

Was nehme ich mir für die nächste Woche vor?

Sie fragt: „Wollen wir nächstes Wochenende zusammen wegfahren?“ – und auf einmal wird es eng in deiner Brust. Sofort ist der Satz da: „Ich verliere mich. Vielleicht ist sie doch nicht die Richtige.“ Der Daumen schwebt schon über „Sorry, viel Arbeit“. Mit Defusion und Werten aus der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT) gehst du auf Abstand zu diesem Gedanken – und entscheidest nach dem, was dir wichtig ist.

Warum es sich hält

Aus Sicht der ACT fühlt sich der Gedanke an wie eine Tatsache – und wer ihm glaubt, geht auf Abstand. In vier Studien erlebten Menschen, denen Nähe schwerfällt, Veränderungen durch die Beziehung eher als Verlust ihrer selbst und waren weniger gebunden. Ihr eigenes Verhalten und neutrale Beobachter zeigten diesen Verlust aber nicht. Das Gefühl ist echt – der Verlust war von außen nicht zu sehen. Wegdiskutieren klappt selten, und Wegdrücken hält nicht: Unter zusätzlicher Belastung kamen weggeschobene Gedanken an eine Trennung zurück.

Der Gedanke kommt – du sagst ab
später antworten, Wochenende absagen, Fehler suchen

→

Du bemerkst ihn – und gehst einen kleinen Schritt
Abstand zum Gedanken, Richtung nach deinen Werten

Dein Kopf ist wie ein Navi, das an jeder Kreuzung „Umkehren!“ ruft. Du hörst die Ansage – aber das Steuer hast du.

So geht es

1. Schreib den Gedanken wörtlich auf, zum Beispiel: „Ich verliere mich.“
2. Setz davor: „Ich habe den Gedanken, dass ich mich verliere.“ Oder: „Mein Kopf sagt mir gerade …“
3. Wie glaubwürdig fühlt sich der Gedanke an, von 0 bis 10 – vorher und nachher?
4. Bemerk den Impuls und benenn ihn: „Da ist der Impuls, abzusagen.“ Folg ihm nicht sofort – bleib ein paar Atemzüge bei der Enge.
5. Frag dich: Was für ein Partner oder Freund will ich sein? Zum Beispiel zugewandt, verlässlich, ehrlich.
6. Mach einen kleinen Schritt in diese Richtung, während die Enge da sein darf: am selben Abend antworten, ehrlich sagen „Ein ganzes Wochenende ist mir gerade viel – wie wäre ein Tag?“, einen Termin zusagen.

Single? Das geht genauso mit einem guten Freund oder deiner Schwester. Am 7. Tag schaust du zurück: Wie glaubwürdig ist der Gedanke jetzt – und welcher Schritt war gut?

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den Gedanken trotzdem? Er muss nicht weg – du musst ihm nur nicht folgen. Klingt wie ein Trick? Sag den Satz einmal laut, langsam oder mit alberner Stimme. Der Schritt war zu groß? Mach ihn kleiner – eine Antwort am selben Abend reicht. Du weißt nicht, was dir wichtig ist? Denk an einen Menschen, den du bewunderst: Wie geht er mit den Menschen um, die ihm nahe sind?

Wichtig: Bindungsangst ist keine Diagnose. Wirst du abgewertet, kontrolliert oder hast du Angst vor der anderen Person? Dann ist Abstand kein Denkfehler, sondern Schutz. Wiederholt es sich über Jahre und mehrere Beziehungen, oder kommen bei der Übung alte Verletzungen hoch? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?	3	3	2
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?	3	2	2
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?	3	2	1
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?	3	2	2
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?	2	2	1
Summe (0–20)	14	11	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: deine Nähe-Gedanken und deine Werte

Welche Gedanken kommen dir, wenn es eng wird? Kreuz an, ergänze:

- [x] „Ich verliere mich."
- [x] „Das wird mir zu eng."
- [x] „Sie/er ist doch nicht die/der Richtige."
- [ ] „Ich brauche niemanden." eigener: „Das geht sie nichts an."

Was für ein Partner oder Freund will ich sein? 3 Wörter:

zugewandt | verlässlich | ehrlich

2 · Jedes Mal, wenn es eng wird: eine Zeile

Möglichst noch am selben Tag. Nähe-Leiter und Befürchtung prüfen: dazu Episode 1.

Tag	Situation	Gedanke, wörtlich	„Ich habe den Gedanken, dass …"	Glaubwürdig 0–10 vor → nach	Impuls bemerkt?	Mein Wert	Kleiner Schritt (✓ = gemacht)
1	Sie fragt: „Nächstes Wochenende wegfahren?"	„Ich verliere mich."	Ich habe den Gedanken, dass ich mich verliere.	8 → 6	✓ absagen	ehrlich, zugewandt	gesagt: „Ein Wochenende ist mir viel – wie wäre ein Tag?" ✓
2	Sie schreibt: „Ein Tag – schön, ich freu mich!"	„Das wird mir zu eng."	Mein Kopf sagt mir gerade: zu eng.	7 → 5	✓ warten	verlässlich	am selben Abend geantwortet ✓
3	Kino, sie lacht laut	„Sie ist doch nicht die Richtige."	Ich habe den Gedanken, dass sie nicht die Richtige ist.	7 → 6	–	zugewandt	abgesagt – trotzdem notiert, was der Gedanke war
4	bei Freunden: sie nimmt meine Hand	„Ich brauche niemanden."	Ich habe den Gedanken, dass ich niemanden brauche.	6 → 4	✓ weg	zugewandt	Hand nicht weggezogen ✓
5	sie fragt nach meiner Familie	„Das geht sie nichts an."	Mein Kopf sagt mir gerade: geht sie nichts an.	6 → 4	✓ ablenken	ehrlich	eine Sache von meinem Bruder erzählt ✓
6	Ausflug planen	„Ich verliere mich."	Ich habe den Gedanken, dass ich mich verliere.	6 → 4	✓ später	verlässlich	Zugtickets gekauft, fest zugesagt ✓
7	Ausflugstag, abends	„Jetzt reicht es mit Nähe."	Mein Kopf sagt mir gerade: genug Nähe.	5 → 3	✓ Ruhe	ehrlich	gesagt: „Ich brauch kurz Ruhe – morgen melde ich mich." ✓

Angst oder echter Grund? Ein klarer, wiederkehrender Grund (respektlos behandelt, Werte passen nicht) ist kein Gedanke zum Wegschieben – der Satz, der bei jeder Nähe kommt, schon eher.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Mein häufigster Gedanke – wie glaubwürdig?
„Ich verliere mich."

Tag 1: 8 Tag 7: 5

Welcher kleine Schritt war gut?
einen Tag statt Wochenende vorgeschlagen – der Tag war schön

Was habe ich gemerkt, als ich dem Impuls nicht sofort gefolgt bin?
Die Enge wurde kleiner, ohne dass ich weglaufen musste.

PREVIEW

Mein Bindungsangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie eng oder unwohl hast du dich in den letzten Tagen gefühlt, wenn dir jemand nahekam?			
2. Wie sehr hat dich der Gedanke beschäftigt, dich zu verlieren oder eingeengt zu werden?			
3. Wie sehr bist du auf Abstand gegangen – später geantwortet, abgesagt, dich zurückgezogen?			
4. Wie sehr hast du Gefühle und Persönliches für dich behalten, obwohl du hättest erzählen können?			
5. Wie sehr hast du nach Fehlern bei der anderen Person gesucht oder an andere gedacht?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Am ersten Tag: deine Nähe-Gedanken und deine Werte

Welche Gedanken kommen dir, wenn es eng wird? Kreuz an, ergänze:

☐ „Ich verliere mich." ☐ „Das wird mir zu eng."
☐ „Sie/er ist doch nicht die/der Richtige."
☐ „Ich brauche niemanden." eigener: _____

Was für ein Partner oder Freund will ich sein? 3 Wörter:

_____ _____ _____

2 · Jedes Mal, wenn es eng wird: eine Zeile

Möglichst noch am selben Tag. Nähe-Leiter und Befürchtung prüfen: dazu Episode 1.

Tag	**Situation**	**Gedanke, wörtlich**	**„Ich habe den Gedanken, dass …"**	**Glaubwürdig** 0–10 vor → nach	**Impuls bemerkt?**	**Mein Wert**	**Kleiner Schritt** (✓ = gemacht)
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Angst oder echter Grund? Ein klarer, wiederkehrender Grund (respektlos behandelt, Werte passen nicht) ist kein Gedanke zum Wegschieben – der Satz, der bei jeder Nähe kommt, schon eher.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Mein häufigster Gedanke – wie glaubwürdig?

Tag 1: ..... Tag 7: .....

Welcher kleine Schritt war gut?

_____

Was habe ich gemerkt, als ich dem Impuls nicht sofort gefolgt bin?

_____