Freitagabend, halb zehn. Deine Nachricht „Alles okay?“ ist gelesen – keine Antwort. Dein Daumen liegt schon über der Tastatur, die Brust ist eng, und im Kopf läuft der Film: „Er hat keine Lust mehr auf mich.“ Beim 3-Minuten-Atemraum (*three-minute breathing space*) aus der Achtsamkeit hältst du in genau diesem Moment drei Minuten inne: Du bemerkst, was gerade in dir los ist, sammelst dich beim Atem und lässt die Angst da sein, bis sie flacher wird. Erst dann entscheidest du, was du tun willst.

Warum es sich hält

Bei Verlustangst schlägt der innere Alarm früher an – schon ein kleines, unklares Zeichen reicht. Dann fühlt sich das Gefühl an wie eine Tatsache, und du willst es sofort loswerden: nachfragen, nachschauen, grübeln. Das bringt kurz Ruhe. Aber so lernst du nie, dass die Angst auch von selbst wieder flacher wird – und beim nächsten Mal springt der Alarm genauso schnell an.

„Er verlässt mich – ich muss sofort schreiben.“
Gefühl = Tatsache · sofort handeln · kurz Ruhe, dann wieder Alarm

→

„Da ist der Gedanke, dass er mich verlässt. Da ist der Drang zu schreiben.“
bemerken, atmen, die Welle beobachten · dann entscheiden

Die Angst ist wie eine Welle: Du musst sie nicht stoppen und nicht vor ihr weglaufen – du lernst, auf ihr zu bleiben. Sie steigt, ist oben und wird wieder flacher. Es geht nicht darum, die Angst wegzumachen. Sie darf da sein.

So geht es

1. **Bemerken:** Handy weglegen, Display nach unten. Still fragen: „Was ist gerade da?“ Benennen, ohne zu bewerten: „Da ist der Gedanke, dass er mich verlässt. Da ist Enge in der Brust. Da ist der Drang, noch einmal zu schreiben.“
2. **Sammeln:** etwa eine Minute nur den Atem spüren, am Bauch oder an der Nase. Wandern die Gedanken, sanft zurückkommen.
3. **Weiten:** den ganzen Körper spüren und die Angst wie eine Welle beobachten – sie steigt, ist oben, wird flacher. Ein Satz dazu: „Ich kann nicht sicher wissen, ob er bleibt – das kann niemand.“
4. **Entscheiden:** „Was will ich jetzt wirklich tun?“ Schreiben ist erlaubt – aber als Entscheidung, nicht als Reflex.

Damit das im Ernstfall klappt, übst du zusätzlich **jeden Tag 10 Minuten achtsames Atmen** zu einer festen Zeit. Am ersten Tag schreibst du deinen häufigsten Auslöser und deinen häufigsten Drang auf – so erkennst du den Moment schneller.

Wenn es nicht gleich klappt

Drei Minuten sind zu lang? Fang mit einer Minute an. Die Angst wird erst stärker? Das ist häufig – bleib dabei, sie wird flacher. Stillsitzen macht dich unruhiger? Lass die Augen offen, mach es kürzer oder übe im Gehen. Du hast danach trotzdem geschrieben? Das ist erlaubt – der Unterschied ist, dass du entscheidest. Wie du das Nachfragen Schritt für Schritt abbaust, zeigt Episode 2.

Wichtig: Verlustangst ist keine Diagnose. Lässt dich die Angst seit Wochen kaum los oder nimmt sie dir Schlaf und Stimmung? → Episode 10: Wann hilft ein Psychologe? Wertet dein Partner dich ab, kontrolliert dich oder wird gewalttätig: Hol dir Unterstützung.

Mein Verlustangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen, verlassen oder weniger geliebt zu werden?	3	3	2
2. Wie sehr hast du den Gedanken geglaubt, nicht genug zu sein – und deshalb verlassen zu werden?	3	2	2
3. Wie sehr hat dich die Angst aufgewühlt, wenn eine Antwort ausblieb oder etwas unklar war?	3	2	1
4. Wie oft hast du nachgefragt, nachgeschaut oder um Bestätigung gebeten, um dich zu beruhigen?	3	2	2
5. Wie schwer ist es dir gefallen, eine Zeit lang allein zu sein, ohne an die Beziehung zu denken?	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: dein Auslöser, dein Drang, deine Merkkarte

Mein häufigster Auslöser (wann springt die Angst an?):
Nachricht gelesen, keine Antwort – vor allem abends, wenn er unterwegs ist

Mein häufigster Drang (was will ich dann sofort tun?):
noch einmal schreiben, nachschauen, wann er zuletzt online war

Meine Merkkarte – der Atemraum in 4 Schritten (etwa 3 Minuten):
1 Bemerken: Handy weg – „Was ist gerade da?“ · **2 Sammeln:** 1 Minute nur der Atem · **3 Weiten:** ganzer Körper, die Welle beobachten – „Ich kann nicht sicher wissen, ob er bleibt – das kann niemand.“ · **4 Entscheiden:** „Was will ich jetzt wirklich tun?“

2 · Jedes Mal, wenn die Angst anspringt: Atemraum – danach eine Zeile

Schreib den Auslöser auf, schätz die Angst vorher und danach ein und notiere, was da war und was du entschieden hast. Hast du heute 10 Minuten achtsam geatmet, mach rechts einen Haken.

Tag	Auslöser	Angst vorher 0–10	Was war da? Gedanke · Gefühl · Drang	Atem-raum gemacht? ✓	Angst danach 0–10	Was habe ich entschieden?	10 Min. Atmen heute? ✓
1	Fr 21:30 – „Alles okay?“ gelesen, keine Antwort	8	„Er hat keine Lust mehr auf mich.“ · Enge in der Brust · noch mal schreiben	✓	5	Handy weggelegt, Serie weitergeschaut	✓
2	Sa früh: er klingt kurz angebunden	6	„Er ist genervt von mir.“ · flauer Bauch · fragen: „Bist du sauer?“	✓	4	nicht gefragt, zusammen gefrühstückt	✓
3	Freundin ruft nicht zurück	5	„Sie hat keine Lust mehr auf mich.“ · Unruhe · gleich noch mal anrufen	✓	3	eine Nachricht, dann abgewartet	–
4	So: er ist den ganzen Tag beim Fußball	7	„Er braucht mich nicht.“ · Kloß im Hals · nachschauen	–	6	hab trotzdem sofort geschrieben – okay, morgen wieder	✓
5	Mo: kürzere Nachricht als sonst	6	„Er zieht sich zurück.“ · Enge · Doppel-Nachricht	✓	4	abends in Ruhe gefragt, wie sein Tag war	✓
6	Di: Abend allein, er bei Freunden	7	„Da ist bestimmt jemand Interessanteres.“ · Herzklopfen · „zuletzt online“	✓ im Gehen	4	spazieren gegangen, nicht nachgeschaut	✓
7	Mi: Antwort erst nach 2 Stunden	5	„Ich bin nicht genug.“ · Druck in der Brust · nachfragen	✓	2	gewartet, dann ein Herz geschickt	✓

Angst oder echter Grund? Hat er etwas gesagt oder getan – oder ergänzt mein Kopf die Lücke? Wertet er dich ab, kontrolliert, droht oder wird gewalttätig: Hol dir Unterstützung.

Wenn es nicht gleich klappt: Zu lang? Erst 1 Minute. Angst wird stärker? Bleib dabei. Unruhig? Augen offen oder im Gehen. Doch geschrieben? Erlaubt – dazu Episode 2.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie oft ist die Welle von selbst flacher geworden?
6 von 7 Mal – auch ohne zu schreiben

Was hat mir am meisten geholfen?
Handy umdrehen + „Das kann niemand sicher wissen.“

Angst vorher → danach:
Tag 1: 8 → 5 Tag 7: 5 → 2

BEISPIEL

Mein Verlustangst-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie stark war deine Angst in den letzten Tagen, verlassen oder weniger geliebt zu werden?			
2. Wie sehr hast du den Gedanken geglaubt, nicht genug zu sein – und deshalb verlassen zu werden?			
3. Wie sehr hat dich die Angst aufgewühlt, wenn eine Antwort ausblieb oder etwas unklar war?			
4. Wie oft hast du nachgefragt, nachgeschaut oder um Bestätigung gebeten, um dich zu beruhigen?			
5. Wie schwer ist es dir gefallen, eine Zeit lang allein zu sein, ohne an die Beziehung zu denken?			
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: dein Auslöser, dein Drang, deine Merkkarte

Mein häufigster Auslöser (wann springt die Angst an?):

Mein häufigster Drang (was will ich dann sofort tun?):

Meine Merkkarte – der Atemraum in 4 Schritten (etwa 3 Minuten):
1 Bemerken: Handy weg – „Was ist gerade da?“ · **2 Sammeln:** 1 Minute nur der Atem · **3 Weiten:** ganzer Körper, die Welle beobachten – „Ich kann nicht sicher wissen, ob er bleibt – das kann niemand.“ · **4 Entscheiden:** „Was will ich jetzt wirklich tun?“

2 · Jedes Mal, wenn die Angst anspringt: Atemraum – danach eine Zeile

Schreib den Auslöser auf, schätz die Angst vorher und danach ein und notiere, was da war und was du entschieden hast. Hast du heute 10 Minuten achtsam geatmet, mach rechts einen Haken.

Tag	**Auslöser**	**Angst vorher** 0–10	**Was war da?** Gedanke · Gefühl · Drang	**Atem-raum gemacht?** ✓	**Angst danach** 0–10	**Was habe ich entschieden?**	**10 Min. Atmen heute?** ✓
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Angst oder echter Grund? Hat er etwas gesagt oder getan – oder ergänzt mein Kopf die Lücke? Wertet er dich ab, kontrolliert, droht oder wird gewalttätig: Hol dir Unterstützung.

Wenn es nicht gleich klappt: Zu lang? Erst 1 Minute. Angst wird stärker? Bleib dabei. Unruhig? Augen offen oder im Gehen. Doch geschrieben? Erlaubt – dazu Episode 2.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie oft ist die Welle von selbst flacher geworden?

Was hat mir am meisten geholfen?

Angst vorher → danach:
Tag 1: ..... Tag 7: .....