Samstagmorgen, nach einem langen Freitagabend. Du hast ihn gefragt: „Liebst du mich noch?“ Er hat geseufzt: „Ja, das weißt du doch.“ Im Bad, beim Blick in den Spiegel, denkst du: „Kein Wunder, dass er genervt ist. Ich bin einfach nicht genug.“ Beim Self-Compassion Break aus der Selbstmitgefühls-Forschung – auf Deutsch etwa: eine Pause für Selbstmitgefühl – sprichst du in genau diesem Moment mit dir so, wie du mit einer guten Freundin sprechen würdest.

Warum es sich hält

Hinter „Er verlässt mich“ steht oft ein zweiter Satz: „… weil ich nicht genug bin.“ Wer so streng mit sich ist, braucht noch mehr Bestätigung von außen. Jede Antwort beruhigt nur kurz, denn der strenge Satz bleibt – und beim nächsten unklaren Zeichen ist er sofort wieder da. Menschen mit mehr Selbstmitgefühl haben im Schnitt weniger Verlustangst (ein Zusammenhang, keine Ursache).

„Ich bin einfach nicht genug – kein Wunder, dass er genervt ist.“
strenger Richter · noch mehr Bestätigung brauchen · kurz Ruhe, dann wieder Alarm

→

„Das tut gerade weh. Das kennen viele. Darf ich jetzt freundlich zu mir sein?“
wie mit einer guten Freundin sprechen · der Richter hat nicht mehr das letzte Wort

In solchen Momenten bist du dein eigener strengster Richter. Die Pause holt den besten Freund dazu. Selbstmitgefühl heißt nicht Selbstmitleid – und nicht, dir alles schönzureden.

So geht es

0. **Vorab eine Minute:** an einen Menschen denken, der verlässlich für dich da war – eine Freundin, ein Großvater, eine Lehrerin, ein Trainer. Ein kleiner Moment reicht. Sieh ihn vor dir, hör, was er gesagt hat. Nicht an den Partner, um den du gerade bangst.
1. **„Das tut gerade weh.“** Zugeben, dass es schwer ist – statt dich dafür zu verurteilen.
2. **„Angst, verlassen zu werden, kennen viele Menschen. Ich bin damit nicht allein.“** Der strenge Satz sagt: Mit dir stimmt etwas nicht. Dieser Satz sagt: Das ist menschlich.
3. **Eine Hand auf Brust, Wange oder Arm:** „Darf ich jetzt freundlich zu mir sein?“ Ein bis zwei Minuten so bleiben.

Abends schreibst du eine Zeile: **„Was würde ich einer Freundin sagen, die so viel Angst hat, verlassen zu werden?“** Eigene Worte sind ausdrücklich erlaubt. Am ersten Tag schreibst du deinen verlässlichen Menschen, deinen strengsten Satz und die drei Sätze in deinen Worten auf.

Wenn es nicht gleich klappt

Es fühlt sich komisch oder fremd an? Das ist normal, gerade wenn du dich in Beziehungen unsicher fühlst – genau dafür ist die Minute vorab da. Dir fällt niemand ein? Ein kleiner Moment reicht, in dem dir jemand zugehört hat – oder stell dir vor, wie sich ein verlässlicher Mensch verhalten würde. Kommen alte Verluste stark hoch, brich die Übung ab: Das gehört in ein Gespräch. Du willst lieber, dass er dir das sagt? Verständlich – die Pause ersetzt ihn nicht, sie macht dich nur weniger abhängig davon, dass er es sofort tut.

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.

Episode 3 – Selbstmitgefühl: Self-Compassion Break · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

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 verlässlicher Mensch, dein strengster Satz, deine drei Sätze

Mein verlässlicher Mensch – wer, wann, was gesagt oder getan?

mein früherer Handballtrainer, nach einem verlorenen Spiel: „Du gehörst zur Mannschaft, egal wie das Spiel ausgeht."

Mein strengster Satz über mich (wörtlich):

„Ich bin einfach nicht genug – kein Wunder, dass er genervt ist."

Meine drei Sätze in eigenen Worten · vorab 1 Minute an meinen Menschen denken (nicht an den Partner) · Hand auf Brust, Wange oder Arm

1 „Das tut gerade weh."
Das tut gerade richtig weh.

2 „Angst, verlassen zu werden, kennen viele."
Das kennen viele – ich bin nicht allein.

3 „Darf ich jetzt freundlich zu mir sein?"
Ich darf jetzt freundlich zu mir sein.

2 · Jedes Mal, wenn der strenge Satz kommt: Pause – danach eine Zeile

Moment und strengen Satz wörtlich aufschreiben, abhaken, vorher und nachher einschätzen (0–10) – abends die Zeile für eine Freundin.

Tag	**Moment**	**Strenger Satz** wörtlich	**Vorab-Minute** ✓	**3 Sätze + Hand** ✓	**Angst** vorher → nachher	**Selbstkritik** vorher → nachher	**Abends: Was würde ich einer Freundin sagen?**
1	Sa früh im Bad, nach „Ja, das weißt du doch"	„Ich bin einfach nicht genug."	✓	✓	8 → 6	9 → 7	Ein Seufzer heißt nicht, dass er geht. Du bist genug.
2	Freundin sagt das Treffen ab	„Sie hat bestimmt Besseres vor als mich."	✓	✓	6 → 4	7 → 5	Absagen passiert. Das sagt nichts über deinen Wert.
3	Fr: seine Nachricht ganz ohne Herz	„Ich bin ihm zu anstrengend."	✓	✓ fühlte sich falsch an, wie gelogen – trotzdem	7 → 5	8 → 6	Du darfst Nähe brauchen. Das ist nicht zu viel.
4	So: er sagt den Kinoabend ab	„Mit mir ist es halt langweilig."	–	✓	7 → 5	7 → 5	Er ist müde – das sagt nichts über dich.
5	Mo: Antwort erst am Mittag	„Ich bin ihm egal."	✓	✓	6 → 3	6 → 4	Er arbeitet. Du bist ihm deshalb nicht egal.
6	Di: Abend allein, er bei Freunden	„Allein bin ich nichts wert."	✓	✓	5 → 3	6 → 3	Du darfst einen Abend für dich genießen.
7	Mi: kurzer Ton am Telefon	„Jetzt nerve ich ihn wieder."	✓	✓	5 → 2	5 → 2	Ein kurzer Ton ist kein Urteil über dich.

Angst oder echter Grund? Hat er etwas gesagt oder getan – oder ergänzt mein Kopf die Lücke? Abwertung, Kontrolle, Drohung, Gewalt: Hol dir Unterstützung.

Wenn es nicht gleich klappt: Fremd? Normal – dafür die Minute vorab. Niemand fällt dir ein? Ein kleiner Moment reicht. Alte Verluste kommen hoch? Abbrechen – Episode 10.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie spreche ich jetzt mit mir, wenn eine Antwort ausbleibt?

Erst: „Das tut weh." Dann: „Das kennen viele."

Was hat mir am meisten geholfen?

Minute mit dem Trainer + Hand auf die Brust

Selbstkritik vorher → nachher:
Tag 1: 9 → 7 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 verlässlicher Mensch, dein strengster Satz, deine drei Sätze

Mein verlässlicher Mensch – wer, wann, was gesagt oder getan?

Mein strengster Satz über mich (wörtlich):

Meine drei Sätze in eigenen Worten · vorab 1 Minute an meinen Menschen denken (nicht an den Partner) · Hand auf Brust, Wange oder Arm

1 „Das tut gerade weh."

2 „Angst, verlassen zu werden, kennen viele."

3 „Darf ich jetzt freundlich zu mir sein?"

2 · Jedes Mal, wenn der strenge Satz kommt: Pause – danach eine Zeile

Moment und strengen Satz wörtlich aufschreiben, abhaken, vorher und nachher einschätzen (0–10) – abends die Zeile für eine Freundin.

Tag	**Moment**	**Strenger Satz** wörtlich	**Vorab-Minute** ✓	**3 Sätze + Hand** ✓	**Angst** vorher → nachher	**Selbstkritik** vorher → nachher	**Abends: Was würde ich einer Freundin sagen?**
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							

Angst oder echter Grund? Hat er etwas gesagt oder getan – oder ergänzt mein Kopf die Lücke? Abwertung, Kontrolle, Drohung, Gewalt: Hol dir Unterstützung.

Wenn es nicht gleich klappt: Fremd? Normal – dafür die Minute vorab. Niemand fällt dir ein? Ein kleiner Moment reicht. Alte Verluste kommen hoch? Abbrechen – Episode 10.

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wie spreche ich jetzt mit mir, wenn eine Antwort ausbleibt?

Was hat mir am meisten geholfen?

Selbstkritik vorher → nachher:
Tag 1: ..... Tag 7: .....