Verlustangst: Wenn du Angst hast, verlassen zu werden

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 13

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: Verlustangst: Achtsamkeit: 3-Minuten-Atemraum

Episode 2: Verlustangst: Verhaltenstherapie: Reaktionsverhinderung

Episode 3: Verlustangst: Selbstmitgefühl: Self-Compassion Break

> **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, 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: .....

Zwei Nachrichten sind gelesen, keine Antwort. Du schaust nach, wann er zuletzt online war, und schreibst ein drittes Mal: „Du könntest wenigstens kurz antworten." Am nächsten Morgen fragst du: „Liebst du mich noch?" – „Ja, das weißt du doch." Die Erleichterung hält eine Stunde. Bei der Reaktionsverhinderung (*response prevention*) aus der Verhaltenstherapie lässt du das ständige Nachfragen und Nachschauen Schritt für Schritt weg – und bittest stattdessen um Nähe statt um einen Beweis.

Warum es sich hält

Nachfragen, Nachschauen und Bestätigung einfordern sind Absicherungen: Sie beruhigen sofort – und genau deshalb lernst du nie, dass die Angst auch ohne Absicherung wieder sinkt. Einmal nachfragen ist kein Problem. Gemeint ist das ständige, immer gleiche Absichern. Es ist wie Kratzen an einem Mückenstich: kurz besser, danach juckt es mehr.

„Schwör, dass du mich nicht verlässt."
Absicherung · beruhigt eine Stunde · der nächste Zweifel kommt bestimmt

→

„Ich bin heute unsicher. Nimmst du mich kurz in den Arm?"
Nähe statt Beweis · die Angst darf erst einmal bleiben und sinkt von selbst

Es geht nicht um ein Verbot. Du ersetzt das Absichern durch etwas, das euch beiden guttut – und du merkst, dass die Angst auch ohne Absicherung wieder sinkt.

So geht es

1. **Absicherungs-Liste** am ersten Tag: Was tue ich, um mich zu beruhigen? Je Absicherung, wie stark der Drang ist (0–10). Mit der leichtesten fängst du an.
2. **Pause mit Wecker:** Kommt der Drang, stellst du den Wecker – erst 10 Minuten, dann 20 bis 30, später gar nicht mehr. In der Zeit nichts fragen, schreiben oder nachschauen. Den Drang kommen und gehen lassen (dabei hilft der Atemraum aus Episode 1) oder eine Viertelstunde zügig gehen.
3. **Nähe statt Beweis:** Brauchst du danach noch etwas, bittest du um Nähe oder Unterstützung: „Nimmst du mich kurz in den Arm?" · „Magst du mich heute Abend kurz anrufen?"
4. **Stufe 2 – geplante Allein-Zeit:** 20 Minuten → 45 Minuten → ein Abend bewusst allein, Handy in einem anderen Raum, etwas Gutes für dich tun. Geplant und gewählt, nicht erlitten.
5. **Später prüfen:** Ist das Befürchtete passiert?

Du darfst deinen Partner einweihen („Ich übe gerade, weniger nachzufragen"), aber er soll nicht dein Aufpasser werden. Das Gleiche geht bei Freundinnen oder in der Familie.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Angst wird erst stärker? Das ist normal – sie sinkt meist von selbst, nach einer Weile. Du hast doch geschrieben? Kein Rückfall: eintragen, beim nächsten Mal eine kürzere Pause. Er merkt, dass du weniger fragst? Gut – sag es ihm. Ohne Nachfragen fühlst du dich kalt? Nähe zeigen ist erwünscht, nur das ständige Absichern fällt weg. Bist du ohnehin viel allein, brauchst du eher mehr Kontakt als mehr Allein-Zeit.

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, droht mit Trennung oder wird gewalttätig, ist diese Übung nicht das Richtige: Hol dir Unterstützung.

Episode 2 – Verhaltenstherapie: Reaktionsverhinderung · 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: deine Absicherungs-Liste und dein Plan

Was tue ich, um mich zu beruhigen?

	Absicherung	**Drang** 0–10	**leichteste** ✓
1	ein 2. und 3. Mal schreiben	6	✓
2	nachschauen, wann er zuletzt online war	7	
3	Freundin fragen: „Meint er das ernst?“	7	
4	schwören lassen, dass er bleibt	8	
5	fragen: „Liebst du mich noch?“	9	

Mein Plan: Wenn ich den Drang spüre, nachzufragen oder zu schreiben, stelle ich den Wecker auf 10 Minuten.

Mein Satz für Nähe statt Beweis:
„Ich bin heute unsicher.
Nimmst du mich kurz in den Arm?“

2 · Jeden Tag: Pause mit Wecker – danach eine Zeile

Kommt der Drang: Wecker stellen – in der Zeit nicht fragen, schreiben, nachschauen. Danach eine Zeile.

Tag	**Auslöser**	**Drang** 0–10	**Pause geschafft** Minuten	**Drang danach** 0–10	**Was ich stattdessen getan oder gesagt habe**	**Befürchtetes passiert?** ja · nein
1	Fr 21:30: keine Antwort, noch mal schreiben?	7	10	4	einmal um den Block gegangen, dann Serie weitergeschaut	nein
2	Sa: Freundin antwortet nicht	6	10	3	Wäsche gemacht, später eine Nachricht – sie war im Kino	nein
3	So: er beim Fußball – nachschauen?	7	nur 5	7	doch nachgeschaut – trotzdem eingetragen, morgen wieder	nein
4	Mo: kurze Nachricht von ihm	6	20	3	abends gefragt, wie sein Tag war	nein
5	Di früh: „Liebst du mich noch?“	8	20	5	„Ich bin heute unsicher. Nimmst du mich kurz in den Arm?“	nein
6	Mi: er bei Freunden	6	30	2	Allein-Abend: gekocht (siehe Kasten)	nein
7	Do: Antwort erst nach 2 Std.	5	45	2	„Magst du mich heute Abend kurz anrufen?“	nein

Stufe 2 – geplante Allein-Zeit (wenn die Pause klappt): Handy in einen anderen Raum, etwas Gutes für dich tun.

Stufe	**Dauer**	**Was ich gemacht habe**	**Unruhe vorher → nachher**	**Handy gecheckt?**
1	20 Min.	Spaziergang ohne Handy	6 → 3	nein
2	45 Min.	Freundin getroffen, Handy in der Tasche	5 → 2	einmal
3	ein Abend	gekocht, Musik gehört, am eigenen Projekt weitergemacht	6 → 2	nein

3 · Tag 7: dein Rückblick

Von 7 Befürchtungen sind 0 eingetreten.

Pause am Anfang → jetzt: 10 → 45 Minuten

Was war anders, wenn ich um Nähe statt um einen Beweis gebeten habe?
Er hat mich in den Arm genommen – ruhiger als nach „Ja, das weißt du doch“.

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: deine Absicherungs-Liste und dein Plan

Was tue ich, um mich zu beruhigen?

	Absicherung	**Drang** 0–10	**leichteste ✓**
1			
2			
3			
4			
5			

Mein Plan: Wenn ich den Drang spüre, nachzufragen oder zu schreiben, stelle ich den Wecker auf _____ Minuten.

Mein Satz für Nähe statt Beweis:

2 · Jeden Tag: Pause mit Wecker – danach eine Zeile

Kommt der Drang: Wecker stellen – in der Zeit nicht fragen, schreiben, nachschauen. Danach eine Zeile.

Tag	**Auslöser**	**Drang** 0–10	**Pause geschafft** Minuten	**Drang danach** 0–10	**Was ich stattdessen getan oder gesagt habe**	**Befürchtetes passiert?** ja · nein
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Stufe 2 – geplante Allein-Zeit (wenn die Pause klappt): Handy in einen anderen Raum, etwas Gutes für dich tun.

Stufe	**Dauer**	**Was ich gemacht habe**	**Unruhe vorher → nachher**	**Handy gecheckt?**
1	20 Min.			
2	45 Min.			
3	ein Abend			

3 · Tag 7: dein Rückblick

Von _____ Befürchtungen sind _____ eingetreten.

Pause am Anfang → jetzt: _____ → _____ Minuten

Was war anders, wenn ich um Nähe statt um einen Beweis gebeten habe?

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: .....