Du freust dich auf die Nachrichten von jemandem aus deinem Team – mehr, als dir lieb ist. Abends kommt „Noch wach?“, und du denkst: „Ist doch nur Schreiben.“ Nächste Woche ist Weihnachtsfeier. Bei der Stimuluskontrolle aus der Verhaltenstherapie stoppst du die Versuchung nicht im letzten Moment mit Willenskraft, sondern **vorher**: Du änderst die Situation – und legst dir für den Rest einen Wenn-dann-Satz zurecht. Jemanden attraktiv zu finden ist normal. Dieses Blatt ist für dich, wenn du deine Beziehung schützen willst.

Warum es kippt

Fremdgehen beginnt selten mit einer Entscheidung, eher mit einer Situation und kleinen Schritten: ein Chat spät am Abend, ein Kaffee zu zweit, die Feier. Wir überschätzen unsere Selbstbeherrschung und suchen die Versuchung deshalb eher. Alkohol und der Satz „Machen doch alle“ machen es leichter nachzugeben. Und Gedanken verbieten geht nach hinten los: Wer am Hinschauen gehindert wurde, schaute danach mehr hin.

„Ich hab mich im Griff.“
jedes Mal neu zusammenreißen – die Situation bleibt, die Versuchung wächst

→

Die Keksdose kommt in den Schrank
die Situation vorher ändern – und für den Rest ein Wenn-dann-Satz

Situation ändern, nicht Gedanken verbieten. Die Gedanken dürfen bleiben – es geht ums Tun.

So geht es

1. **Ehrliche Risikoliste:** Wann wird es knapp? Späte Chats, „Noch wach?“, Firmenfeier, Dienstreise, das zweite Glas, nach einem Streit, ein alter Kontakt zu einem Ex, „nur ein Kaffee“ – je Risiko 0 bis 10.
2. **Situation zuerst – meiden oder ändern:** privaten Chat beenden oder auf Dienstliches begrenzen, nicht allein und nicht abends treffen, nicht als Letzte oder Letzter an der Bar, Dating-App löschen, deinem Partner von der Begegnung erzählen.
3. **2–3 Wenn-dann-Sätze** für den Rest: „Wenn abends ‚Noch wach?‘ kommt, dann antworte ich am nächsten Morgen kurz und sachlich.“ · „Wenn ich denke ‚Ist doch harmlos‘, dann frage ich mich: Würde ich es meinem Partner genauso erzählen?“
4. **Was steht für mich auf dem Spiel?** Drei Dinge.
5. **Was sagt mir die Versuchung über meine Beziehung?** Fehlt etwas, sprich es an oder holt euch Unterstützung in einer Paarberatung – statt es außen zu suchen.

Wenn es nicht gleich klappt

Ihr arbeitet zusammen? Dann änderst du die Situation, statt sie zu meiden: nur dienstlich, nicht allein, nicht nach Feierabend. Du hast trotzdem geschrieben? Kein Grund aufzugeben – mach den Plan schärfer. Die Gedanken bleiben? Das dürfen sie. Es ist schon passiert? → Episode 9. Betrogen worden? → Episode 1 und 2.

Harmlos oder schon ein Schritt? Faustregel: Würdest du es deinem Partner genauso erzählen – mit allen Nachrichten? Wenn nein, ist es kein harmloses Schreiben mehr. Merkst du, dass du eigentlich gehen willst? Das ist eine andere Entscheidung – dann lieber ehrlich als nebenher.

Wichtig: Fremdgehen ist keine Krankheit. Was als Fremdgehen zählt, legt ihr als Paar fest. Über Wochen schlaflos, dauerhaft niedergeschlagen – oder dreht ihr euch seit Monaten im Kreis? → Episode 10: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Mein Fremdgehen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich das Thema Fremdgehen in den letzten Tagen belastet?	3	3	2
2. Wie oft haben dich Gedanken daran nicht losgelassen – Bilder, Fragen, „Warum?"?	3	2	2
3. Wie stark waren Wut, Groll oder der Wunsch, es jemandem heimzuzahlen?	3	2	1
4. Wie stark war der Drang, etwas zu tun, das du später bereuen würdest?	2	2	1
5. Wie sehr haben dich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe gequält?	3	2	2
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 Paar- oder Einzeltherapie?

Für dich, wenn du deine Beziehung schützen willst. Ob du bleiben willst, ist eine andere Frage. Frage 3 im Barometer ist für dich vielleicht eine 0 – das ist in Ordnung.

1 · Am ersten Tag: deine Risikoliste und dein Plan

Wann wird es knapp? (Situation)	**Risiko** 0–10	**Meiden oder ändern – wie?**
späte Chats mit X aus dem Team („Noch wach?")	8	nach 21 Uhr nicht antworten · nur Dienstliches
Weihnachtsfeier, das zweite Glas	7	mit einer Kollegin hin · Taxi um 23 Uhr bestellt
Kaffee zu zweit nach Feierabend	6	nur mittags, mit dem ganzen Team
Abende nach einem Streit zu Hause	5	erst mit meinem Partner reden, nicht mit X schreiben

Meine Wenn-dann-Sätze für den Rest:

1 · Wenn abends „Noch wach?" kommt,
dann antworte ich am nächsten Morgen kurz und sachlich.

2 · Wenn ich nach dem zweiten Glas merke, dass ich flirte,
dann rufe ich ein Taxi.

3 · Wenn ich denke „Ist doch harmlos",
dann frage ich mich: Würde ich es meinem Partner genauso erzählen?

Was steht für mich auf dem Spiel? Drei Dinge:
unser Vertrauen
unsere Abende zu zweit
mir selbst in die Augen schauen

2 · Jeden Abend eine Zeile

Kritischer Moment heute? Wie stark war der Drang? Plan genutzt – und was ist passiert?

Tag	**Kritischer Moment?** ja/nein	**Drang** 0–10	**Plan genutzt?**	**Was ist passiert?**
1	ja	7	ja	„Noch wach?" – erst morgens kurz geantwortet
2	nein	3	–	ruhiger Tag, abends zusammen gekocht
3	ja	6	nein	doch abends geantwortet – morgen Handy ab 21 Uhr in die Küche
4	ja	5	ja	Handy in der Küche – nichts geschrieben
5	ja	6	ja	Weihnachtsfeier: nach dem 2. Glas Taxi gerufen
6	nein	4	–	meinem Partner von der Feier erzählt
7	ja	4	ja	Nachricht nur dienstlich beantwortet

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was sagt mir die Versuchung über meine Beziehung?
Ich vermisse, dass wir uns Zeit füreinander nehmen – das will ich ansprechen.

Was mache ich nächste Woche?
Plan bleibt · am Sonntag mit meinem Partner reden

BEISPIEL

Mein Fremdgehen-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hat dich das Thema Fremdgehen in den letzten Tagen belastet?			
2. Wie oft haben dich Gedanken daran nicht losgelassen – Bilder, Fragen, „Warum?"?			
3. Wie stark waren Wut, Groll oder der Wunsch, es jemandem heimzuzahlen?			
4. Wie stark war der Drang, etwas zu tun, das du später bereuen würdest?			
5. Wie sehr haben dich Schuldgefühle oder Selbstvorwürfe gequält?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

Für dich, wenn du deine Beziehung schützen willst. Ob du bleiben willst, ist eine andere Frage. Frage 3 im Barometer ist für dich vielleicht eine 0 – das ist in Ordnung.

1 · Am ersten Tag: deine Risikoliste und dein Plan

Wann wird es knapp? (Situation)	**Risiko** 0–10	**Meiden oder ändern – wie?**

Meine Wenn-dann-Sätze für den Rest:

1 · Wenn _____

dann _____

2 · Wenn _____

dann _____

3 · Wenn _____

dann _____

Was steht für mich auf dem Spiel? Drei Dinge:

_____

_____

_____

2 · Jeden Abend eine Zeile

Kritischer Moment heute? Wie stark war der Drang? Plan genutzt – und was ist passiert?

Tag	**Kritischer Moment?** ja/nein	**Drang** 0–10	**Plan genutzt?**	**Was ist passiert?**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Tag 7: dein Rückblick

Was sagt mir die Versuchung über meine Beziehung?

_____

_____

Was mache ich nächste Woche?

_____

_____