# Fremdgehen: Wenn Vertrauen bricht – oder die Versuchung wächst

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 15

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:** Fremdgehen: Vergebungsforschung: REACH Forgiveness

**Episode 2:** Fremdgehen: Expressives Schreiben: Benefit Finding

**Episode 3:** Fremdgehen: Verhaltenstherapie: Stimuluskontrolle mit Wenn-dann-Plan

**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

Drei Monate ist es her, dass dein Partner dir in der Küche gesagt hat, dass es jemanden aus seiner Arbeit gab. Die Affäre ist vorbei – aber der Groll kommt immer wieder: beim Zähneputzen, im Auto, wenn eine Nachricht von ihm aufleuchtet. „Ich will nicht mehr jeden Abend wütend einschlafen." Bei REACH Forgiveness aus der Vergebungsforschung lässt du den Groll und den Wunsch nach Rache los – nicht für den anderen, sondern für dich. In fünf Schritten, eine Woche lang, schriftlich.

### Warum es sich hält

Groll und Grübeln schaukeln sich gegenseitig hoch: Du gehst die Szene wieder durch, wirst wütend, und die Wut gibt dem Grübeln neues Futter. Rache verspricht Erleichterung – aber wer sich rächt, denkt danach oft weiter an den anderen.

Den Groll festhalten und die Szene wieder durchgehen

fühlt sich gerecht an · hält Wut und Grübeln am Laufen

→

**Den Groll für dich loslassen – und sagen, was sich ändern muss**

nicht: Das war okay · nicht: vergessen · nicht: Du musst bleiben

*Ein Bild dafür: Dein Partner hat dir einen schweren Rucksack aufgeladen. Du darfst ihn abstellen – egal, ob ihr gemeinsam weitergeht oder getrennt.*

### So geht es – R · E · A · C · H

- Ⓡ **Recall – erinnern** (Tag 1): ehrlich aufschreiben, was passiert ist und was es mit dir gemacht hat. Nichts kleinreden, aber nicht jedes Detail. Dazu: Wie stark ist mein Groll heute (0–10)?
- Ⓔ **Empathize – verstehen versuchen** (Tag 2 und 3): Was ging vermutlich in ihm vor – Not, Schwäche, Feigheit? Ein Mensch, der einen Fehler gemacht hat und sich ändern müsste. Verstehen heißt nicht gutheißen.
- Ⓐ **Altruistic gift – an eigene Vergebung denken** (Tag 4): Wann hat dir jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?
- Ⓒ **Commit – sich festlegen** (Tag 5): eine kleine Urkunde mit zwei Zeilen: „Ich lasse den Groll los – für mich" und „Was sich ändern muss".
- Ⓗ **Hold on – dranbleiben** (Tag 6 und 7): Wenn der Groll wiederkommt, den Moment notieren, die Urkunde lesen, den Groll noch einmal einschätzen. Er kommt wieder – das heißt nicht, dass du gescheitert bist.

### Wenn es nicht gleich klappt

Du willst ihm nicht vergeben? Musst du nicht – R und E sind schon viel, den Zeitpunkt bestimmst du. Beim Verstehen kommt die Wut zurück? Normal: kürzer schreiben, Pause machen. Er macht einfach weiter wie bisher? Dann ist Vergeben jetzt nicht dran – schütze dich zuerst. Der Groll ist nach einer Woche nicht weg? In Studien wurde nach zwei Wochen gemessen; wer länger übt, profitiert mehr. Den Film im Kopf aufschreiben: Episode 2.

**Wichtig:** Fremdgehen ist keine Krankheit. Drohung, Kontrolle oder Gewalt? → deine Sicherheit zuerst, Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen. Über Wochen schlaflos, niedergeschlagen, die Bilder lassen nicht nach? → Episode 10: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie?

## Episode 1 – Vergebungsforschung: REACH Forgiveness · 7 Tage **Beispiel: so kann es aussehen**

| **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?

**Nicht für jetzt, wenn …** die Entdeckung erst ein paar Tage her ist · die Affäre noch läuft · dein Partner dich bedroht, kontrolliert oder verletzt. **Drohung, Kontrolle oder Gewalt?** Dann geht deine Sicherheit vor – Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen.

*Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest. Jeden Tag 15–30 Minuten, in Ruhe.*

### 1 · Tag 1 – R · Recall: erinnern – ehrlich, ohne kleinzureden, ohne jedes Detail

Was ist passiert? Er hat es mir an einem Dienstag in der Küche gesagt: 3 Monate jemand aus der Arbeit.

Was hat es mit mir gemacht? schlafe schlecht, bin ständig wütend, fühle mich nicht mehr genug

Wie stark ist mein Groll heute? 0–10 8

### 2 · Tag 2 und 3 – E · Empathize: verstehen versuchen – verstehen heißt nicht gutheißen

Was ging vermutlich in ihm vor – Not, Schwäche, Feigheit? Ein Mensch mit einem Fehler, der sich ändern müsste.

**Tag 2:** Er weicht Konflikten immer aus, war mit sich unzufrieden – entschuldigt nichts.

**Tag 3:** Heute kein Verständnis möglich – okay.

### 3 · Tag 4 – A · Altruistic gift: an eigene Vergebung denken

Wann hat mir jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

Eine Freundin, als ich ihr Geheimnis weitererzählt hatte. Ich war erleichtert, dankbar.

### 4 · Tag 5 – C · Commit: sich festlegen – deine kleine Urkunde

**Ich lasse den Groll los – für mich:** den Wunsch, es ihm heimzuzahlen. Ich will abends ruhig einschlafen.

**Was sich ändern muss:** ehrliche Antworten, wenn ich frage · kein privater Kontakt mehr zu der Person

### 5 · Tag 6 und 7 – H · Hold on: dranbleiben

Der Groll kommt wieder – das ist kein Scheitern. Moment notieren, Urkunde lesen, Groll noch einmal einschätzen.

| **Tag** | **Wann kam der Groll?** (Moment) | **Groll vorher** 0–10 | **Urkunde gelesen?** ✓ | **Groll nachher** 0–10 |
|---|---|---|---|---|
| **6** | beim Zähneputzen – die Bilder kamen | 7 | ✓ | 5 |
| **6** | abends – Nachricht von ihm leuchtet auf | 6 | ✓ | 4 |
| **7** | im Auto – Lied von der Feier | 6 | ✓ | 4 |
| **7** | abends am Küchentisch | 5 | ✓ | 3 |

### 6 · Tag 7: dein Rückblick

Wie viel Platz hat der Groll heute? Groll an Tag 1 8 → an Tag 7 5 noch da, aber nicht mehr jeden Abend

Was mache ich nächste Woche? Urkunde lesen, wenn der Groll kommt · mit ihm reden, was sich ändert

☑ dranbleiben (Schritt H) ☐ dazu Episode 2: Expressives Schreiben

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?

**Nicht für jetzt, wenn …** die Entdeckung erst ein paar Tage her ist · die Affäre noch läuft · dein Partner dich bedroht, kontrolliert oder verletzt. **Drohung, Kontrolle oder Gewalt?** Dann geht deine Sicherheit vor – Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen.

*Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest. Jeden Tag 15–30 Minuten, in Ruhe.*

### 1 · Tag 1 – R · Recall: erinnern – ehrlich, ohne kleinzureden, ohne jedes Detail

Was ist passiert? _____

Was hat es mit mir gemacht? _____

Wie stark ist mein Groll heute? 0–10 .....

### 2 · Tag 2 und 3 – E · Empathize: verstehen versuchen – verstehen heißt nicht gutheißen

Was ging vermutlich in ihm vor – Not, Schwäche, Feigheit? Ein Mensch mit einem Fehler, der sich ändern müsste.

**Tag 2:** _____

**Tag 3:** _____

### 3 · Tag 4 – A · Altruistic gift: an eigene Vergebung denken

Wann hat mir jemand etwas verziehen – und wie hat sich das angefühlt?

_____

### 4 · Tag 5 – C · Commit: sich festlegen – deine kleine Urkunde

**Ich lasse den Groll los – für mich:** _____

**Was sich ändern muss:** _____

### 5 · Tag 6 und 7 – H · Hold on: dranbleiben

Der Groll kommt wieder – das ist kein Scheitern. Moment notieren, Urkunde lesen, Groll noch einmal einschätzen.

| **Tag** | **Wann kam der Groll?** (Moment) | **Groll vorher** 0–10 | **Urkunde gelesen?** ✓ | **Groll nachher** 0–10 |
|---|---|---|---|---|
| **6** | | | | |
| **6** | | | | |
| **7** | | | | |
| **7** | | | | |

### 6 · Tag 7: dein Rückblick

Wie viel Platz hat der Groll heute? Groll an Tag 1 ..... → an Tag 7 ..... _____

Was mache ich nächste Woche? _____

☐ dranbleiben (Schritt H) ☐ dazu Episode 2: Expressives Schreiben

Nachts um zwei läuft der Film im Kopf wieder: die beiden auf der Weihnachtsfeier, die Nachrichten spät am Abend – und immer dieselben Fragen: „Seit wann? Warum? War ich nicht genug?“ Beim Benefit Finding aus dem expressiven Schreiben spielst du den Film einmal ganz auf Papier ab, mit Anfang und Ende – und schreibst dann, was du daraus über dich lernst. **Benefit Finding heißt wörtlich „Nutzen finden“. Gemeint ist nicht, dass es gut war.**

### Warum es sich hält

Grübeln fühlt sich an wie Verarbeiten. Aber dieselben Fragen im Kreis machen eher wütender: An Tagen, an denen Menschen mehr über eine Kränkung grübelten, waren sie wütender und konnten weniger vergeben. Nach Grübeln am Abend schliefen sie schlechter ein. Und Selbstvorwürfe wie „Ich war nicht genug“ hingen bei kürzlich Betrogenen mit mehr Niedergeschlagenheit zusammen.

„Seit wann? Warum? War ich nicht genug?“
jede Nacht der Film in Ausschnitten – ohne Anfang, ohne Ende

→

**Drei Schreibtage, mit Uhr**
einmal ganz aufschreiben – dann: Was habe ich gelernt? Was will ich ab jetzt?

*Nutzen finden heißt nicht: Es war gut, dass es passiert ist. Vergeben ist nicht das Ziel – Ordnung im Kopf schon.*

### So geht es

1. **Tag 1 – Was ist passiert, und was fühle ich?** Ehrlich, ohne Zensur. Aber kein Protokoll mit Daten, Uhrzeiten oder Nachrichten – es geht um dich, nicht um Ermittlungen.
2. **Tag 2 – Was habe ich gelernt?** Über meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Stärke. Wer war für mich da? Und zu „Ich war nicht genug“: Was sagt das über seine Entscheidung – und was nicht über meinen Wert?
3. **Tag 3 – Was will ich ab jetzt, für mich?** Mit oder ohne ihn – das musst du jetzt nicht entscheiden.
4. **Tag 4 bis 7 – abends kurz hinschauen:** Film im Kopf 0–10, Groll 0–10 und ein Satz: Was habe ich heute für mich getan?

Jeder Schreibtag: 15–20 Minuten mit Uhr, auf eigenem Papier, für niemanden bestimmt – danach weglegen. Belastung von 0 bis 10 vorher, danach und am nächsten Morgen. **Fang frühestens an, wenn der erste Schock vorbei ist.**

### Wenn es nicht gleich klappt

Du findest nichts, was du gelernt hast? Fang klein an: eine Grenze, ein Mensch, eine Stärke. Beim Schreiben wirst du wütend? Am ersten Tag normal – Uhr stellen, danach etwas Ruhiges. Du willst alles noch einmal ganz genau durchgehen? Das ist der Film, nicht das Schreiben: zurück zur Leitfrage. Bleibt danach der Groll? → Episode 1: REACH Forgiveness.

**Stopp-Regel:** Bist du nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlter als vorher – oder kreist du nur noch um „Warum?“ –, dann hör auf zu schreiben und schau dir Episode 10 an.

**Wichtig:** Fremdgehen ist keine Krankheit. Drohung, Kontrolle oder Gewalt? → Deine Sicherheit geht vor – Beratungsstelle für Gewalt in Beziehungen. Über Wochen schlaflos, niedergeschlagen, die Bilder lassen nicht nach? → Episode 10: Wann hilft Paar- oder Einzeltherapie? Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest.

## Episode 2 – Expressives Schreiben: Benefit Finding · 7 Tage

**Beispiel: so kann es aussehen**

| **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?

**Stopp-Regel:** Nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlter als vorher – oder nur noch „Warum?" im Kopf? Dann hör auf und schau dir Episode 10 an.

*Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest.*

### 1 · Drei Schreibtage – je 15–20 Minuten mit Uhr

Schreib auf eigenem Papier, für niemanden bestimmt – hier nur Stichworte und die Belastung von 0 bis 10.

**Tag 1 – Was ist passiert, und was fühle ich?**
ehrlich, ohne Zensur – aber kein Protokoll mit Daten, Uhrzeiten oder Nachrichten

*Dienstag, Küche: „Ich muss dir etwas sagen." – wie ein Schlag*

*Schock, Wut, Scham · Angst, wie es weitergeht*

**Belastung 0–10**

| vorher | danach | am Morgen |
|---|---|---|
| 7 | 8 | 6 |

☒ weiter ☐ Stopp ☒ weggelegt

**Tag 2 – Was habe ich gelernt?**
über meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Stärke · Wer war für mich da?

*Wie lange ich meine Wünsche runtergeschluckt habe*

*Meine Schwester war sofort da · stärker, als ich dachte*

„Ich war nicht genug"? Was sagt das über seine Entscheidung – und was nicht über meinen Wert?

*Er hat entschieden – das sagt nichts darüber, ob ich genug bin.*

**Belastung 0–10**

| vorher | danach | am Morgen |
|---|---|---|
| 6 | 5 | 5 |

☒ weiter ☐ Stopp ☒ weggelegt

**Tag 3 – Was will ich ab jetzt – für mich?**
mit oder ohne ihn: Das musst du jetzt nicht entscheiden

*Wieder schlafen können · sagen, was ich brauche*

*Diese Woche keine große Entscheidung – erst zur Ruhe kommen*

**Belastung 0–10**

| vorher | danach | am Morgen |
|---|---|---|
| 5 | 4 | 4 |

☒ weiter ☐ Stopp ☒ weggelegt

### 2 · Tag 4 bis 7: abends kurz hinschauen – eine Zeile

| **Tag** | **Film im Kopf** 0–10 | **Groll** 0–10 | **Was ich heute für mich getan habe** |
|---|---|---|---|
| **4** | 6 | 6 | Spaziergang mit meiner Schwester |
| **5** | 5 | 6 | früh ins Bett, Musik statt Grübeln |
| **6** | 5 | 5 | mit einer Freundin gekocht und gelacht |
| **7** | 4 | 5 | laufen gegangen · Barometer und Rückblick |

### 3 · Tag 7: dein Rückblick

Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste?

*Ich darf sagen, was ich brauche –*

*das habe ich lange nicht getan.*

Was mache ich nächste Woche?

*Episode 1 anschauen –*

*der Groll ist noch da.*

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?

**Stopp-Regel:** Nach einem Schreibtag mehr als einen Tag aufgewühlter als vorher – oder nur noch „Warum?" im Kopf? Dann hör auf und schau dir Episode 10 an.

*Dieses Blatt ist nur für dich – heb es so auf, dass niemand anderes es liest.*

## 1 · Drei Schreibtage – je 15–20 Minuten mit Uhr

Schreib auf eigenem Papier, für niemanden bestimmt – hier nur Stichworte und die Belastung von 0 bis 10.

**Tag 1 – Was ist passiert, und was fühle ich?**
ehrlich, ohne Zensur – aber kein Protokoll mit Daten, Uhrzeiten oder Nachrichten

**Belastung 0–10**
vorher | danach | am Morgen
☐ weiter ☐ Stopp ☐ weggelegt

**Tag 2 – Was habe ich gelernt?**
über meine Bedürfnisse, meine Grenzen, meine Stärke · Wer war für mich da?

„Ich war nicht genug"? Was sagt das über seine Entscheidung – und was nicht über meinen Wert?

**Belastung 0–10**
vorher | danach | am Morgen
☐ weiter ☐ Stopp ☐ weggelegt

**Tag 3 – Was will ich ab jetzt – für mich?**
mit oder ohne ihn: Das musst du jetzt nicht entscheiden

**Belastung 0–10**
vorher | danach | am Morgen
☐ weiter ☐ Stopp ☐ weggelegt

## 2 · Tag 4 bis 7: abends kurz hinschauen – eine Zeile

| **Tag** | **Film im Kopf** 0–10 | **Groll** 0–10 | **Was ich heute für mich getan habe** |
|---|---|---|---|
| **4** | | | |
| **5** | | | |
| **6** | | | |
| **7** | | | |

## 3 · Tag 7: dein Rückblick

Was weiß ich jetzt über mich, was ich vorher nicht wusste?

Was mache ich nächste Woche?

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?

_____

_____