Wenn du dich mit deiner besten Freundin treffen willst, gibt es Streit – also hast du immer öfter abgesagt. Jetzt hast du dich seit Monaten nicht gemeldet und fragst dich: Was soll ich ihr jetzt sagen? Bei der sozialen Unterstützung aus der Gesundheitspsychologie holst du dir Schritt für Schritt Menschen zurück, die zu dir halten – und wählst gut aus, wem du was erzählst. Kein Arbeitsblatt nimmt dir die Entscheidung ab – aber es hilft dir, klarer zu sehen.

Warum es sich hält

Der Rückzug passiert schleichend, Kontakt für Kontakt. Scham und Peinlichkeit halten viele davon ab, zu erzählen, was in der Beziehung los ist. Dazu kommt die Angst vor Ratschlägen wie „Trenn dich doch endlich“. Ohne den Blick von außen wirkt vieles mit der Zeit normal – und wer niemandem etwas erzählt, trägt alles allein.

Allein damit

„Ich melde mich lieber nicht – was soll ich denn sagen?“

→

Ein Mensch, der zu mir hält

„Ich hab mich lange nicht gemeldet – ich vermisse dich.“

Ein Bild dafür: ein Netz unter einem Seil. Mit Netz traut man sich mehr – und wenn man fällt, fällt man weicher.

So geht es

1. **Deine Netzkarte:** Du in der Mitte. Wer war dir früher wichtig, mit wem hast du heute Kontakt? Bei jedem: sicher, unsicher oder weiß nicht.
2. **Eine sichere Person wählen:** jemand, der dir glaubt, zuhört, nicht drängt und nichts weitererzählt. Auch eine Beratungsstelle zählt.
3. **Ein Satz, ein Schritt:** erst nur Kontakt („Ich hab mich lange nicht gemeldet – ich vermisse dich.“), später ein Stück erzählen („Ich brauche erst mal nur, dass du zuhörst.“), dann um etwas Konkretes bitten.
4. **Jede Woche ein Kontakt ohne Beziehungsthema** – ein Kaffee, ein Film, ein Telefonat über Gott und die Welt.
5. **Danach notieren:** Wie war die Reaktion, wie hast du dich gefühlt?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt niemand ein? Eine Beratungsstelle oder eine lose Bekannte zählt auch – erst mal nur Kontakt ohne Beziehungsthema. Die Reaktion war verletzend? Das liegt nicht an dir – versuch es bei der nächsten Person. Du schämst dich zu sehr? Nimm nur Kontakt auf und erzähl noch nichts. Du hast Angst, dass es rauskommt? Plane die Schritte mit einer Beratungsstelle. Mehr Klarheit: Episode 1 · Sätze über dich selbst: Episode 3.

Wichtig: „Toxisch“ ist keine Diagnose. Gewalt, Drohung oder Angst? Dann Beratungsstelle oder Polizei statt Arbeitsblatt. Seit Wochen niedergeschlagen, Selbstvorwürfe oder du kommst nicht los? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

Mein Beziehungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dich klein, schuldig oder kontrolliert gefühlt?	3	3	2
2. Wie stark hat dich das Hin und Her „bleiben oder gehen?“ beschäftigt?	3	3	2
3. Wie sehr hast du etwas nicht gesagt oder getan, aus Sorge vor der Reaktion?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich von Freunden und Familie zurückgezogen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich die Beziehung im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gewalt, Drohung oder Angst? Dann kein Arbeitsblatt – Beratungsstelle oder Polizei. · Blatt nicht offen hinlegen, wenn deine Sachen kontrolliert werden.

So gehst du vor (Schritt für Schritt): 1 Netzkarte: wer früher, wer heute? · 2 eine sichere Person wählen · 3 ein Satz, ein Schritt: Kontakt → ein Stück erzählen → um etwas bitten · 4 jede Woche ein Kontakt ohne Beziehungsthema · 5 Reaktion und Gefühl danach notieren.

Woran ich eine sichere Person erkenne
Sie glaubt mir · hört zu · drängt nicht · erzählt es nicht weiter. Auch eine Beratungsstelle zählt. Verletzende Reaktion? Das liegt nicht an dir – nächste Person.

1 · Tag 1: deine Netzkarte, deine sichere Person, dein erster Satz

Meine Netzkarte – ich bin in der Mitte. Wer stand früher um mich herum, wer heute?

Wer? (ohne Namen geht auch)	**Kontakt früher** oft · selten · nie	**Kontakt heute** oft · selten · nie	**sicher · unsicher ·** weiß nicht
meine Schwester	oft	selten	sicher
beste Freundin	oft	nie	sicher
Freundin aus dem Studium	oft	nie	sicher
Kollegin	selten	oft	unsicher
Cousine	oft	selten	weiß nicht

Meine sichere Person: meine Schwester – sie hört zu und drängt nicht

Mein erster Satz: „Ich hab mich lange nicht gemeldet – ich vermisse dich.“

2 · Tag 2 bis 7: ein Kontakt, eine Zeile – direkt danach eintragen

Tag	**Kontakt** mit wem?	**Was ich gesagt oder gemacht habe**	**Reaktion** gut · neutral · schwierig	**Gefühl danach** 0–10	**ohne Beziehungs-thema** ✓
2	Schwester	angerufen, „ich vermisse dich“	gut	7	✓
3	Kollegin	Mittagspause zusammen, über Urlaub geredet	gut	6	✓
4	Cousine	ein Stück erzählt – sie: „selbst schuld“	schwierig	3	–
5	Schwester	„Ich brauche erst mal nur, dass du zuhörst.“	gut	7	–
6	Studienfreundin	geschrieben, Foto von früher geschickt	gut	8	✓
7	beste Freundin	geschrieben, Kaffee am Samstag ausgemacht	gut	8	✓

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wen habe ich zurückgeholt? Schwester, Studienfreundin, beste Freundin

Was hat mir gutgetan – und was nicht? Zuhören tat gut. Der Satz der Cousine nicht – lag nicht an mir.

Mein nächster Schritt: Samstag Kaffee mit der besten Freundin

☑ weiter so: jede Woche ein Kontakt ☐ dazu Episode 1: Entscheidungswaage ☑ Episode 3: Kognitive Umstrukturierung

BEISPIEL

Mein Beziehungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dich klein, schuldig oder kontrolliert gefühlt?			
2. Wie stark hat dich das Hin und Her „bleiben oder gehen?“ beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du etwas nicht gesagt oder getan, aus Sorge vor der Reaktion?			
4. Wie sehr hast du dich von Freunden und Familie zurückgezogen?			
5. Wie sehr hat dich die Beziehung im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

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

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

Gewalt, Drohung oder Angst? Dann kein Arbeitsblatt – Beratungsstelle oder Polizei. · Blatt nicht offen hinlegen, wenn deine Sachen kontrolliert werden.

So gehst du vor (Schritt für Schritt): 1 Netzkarte: wer früher, wer heute? · 2 eine sichere Person wählen · 3 ein Satz, ein Schritt: Kontakt → ein Stück erzählen → um etwas bitten · 4 jede Woche ein Kontakt ohne Beziehungsthema · 5 Reaktion und Gefühl danach notieren.

Woran ich eine sichere Person erkenne
Sie glaubt mir · hört zu · drängt nicht · erzählt es nicht weiter. Auch eine Beratungsstelle zählt. Verletzende Reaktion? Das liegt nicht an dir – nächste Person.

1 · Tag 1: deine Netzkarte, deine sichere Person, dein erster Satz

Meine Netzkarte – ich bin in der Mitte. Wer stand früher um mich herum, wer heute?

Wer? (ohne Namen geht auch)	**Kontakt früher** oft · selten · nie	**Kontakt heute** oft · selten · nie	**sicher · unsicher ·** weiß nicht

Meine sichere Person: _____

Mein erster Satz: _____

2 · Tag 2 bis 7: ein Kontakt, eine Zeile – direkt danach eintragen

Tag	**Kontakt** mit wem?	**Was ich gesagt oder gemacht habe**	**Reaktion** gut · neutral · schwierig	**Gefühl danach** 0–10	**ohne Beziehungs-thema** ✓
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wen habe ich zurückgeholt? _____

Was hat mir gutgetan – und was nicht? _____

Mein nächster Schritt: _____

☐ weiter so: jede Woche ein Kontakt ☐ dazu Episode 1: Entscheidungswaage ☐ Episode 3: Kognitive Umstrukturierung