

NINA DEISSLER



**DU  
BIST  
NICHT  
BEZIEHUNGS-  
UNFÄHIG**

Wie du Ängste loswirst,  
Nähe zulässt und  
Liebe findest

humboldt

NINA DEISSLER

**DU  
BIST  
NICHT  
BEZIEHUNGS-  
UNFÄHIG**

Wie du Ängste loswirst,  
Nähe zulässt und  
Liebe findest

# Inhalt

## VORWORT 4

### TEIL 1

#### **DU BIST NICHT FALSCH. DU WARST NUR NICHT FREI. 6**

Liebe ist kein Zufall – sie zeigt dir, wo du stehst 7

Nähe macht Angst – Alleinsein aber auch 20

Deine Kindheit ist nicht schuld – aber sie wirkt 28

Die 5 häufigsten Liebesblockaden – und wie du sie erkennst 34

Loslassen statt analysieren – wie du dich befreist 41

### TEIL 2

#### **WIE DU AUSSTRAHLUNG, SELBSTSICHERHEIT UND KLARHEIT STÄRKST 46**

Hör auf zu beeindrucken – fang an, dich zu respektieren 47

Selbstsicher – ohne abweisend oder arrogant zu wirken 53

Wahre Anziehung beginnt innen 65

Die Unverbindlichkeitsfalle – und wie du sie vermeidest 72

Die „Es ist schon wieder nichts geworden“-Falle 87

Erste Hilfe für Rückfallmomente 94

Warum sich Falsches oft richtig anfühlt – und wie du es neu bewertest 103

Warum deine Haltung entscheidet, nicht der Algorithmus 112

### TEIL 3

#### WIE DU MIT LEICHTIGKEIT DATEST UND DIE LIEBE FINDEST, DIE ZU DIR PASST 116

Schluss mit Datingmüdigkeit und Situationships 117

Dating Detox – wie du weniger suchst und mehr findest 129

Deine Standards – warum sie dich schützen und nicht begrenzen 144

Red Flags, Green Flags und intuitive Frühwarnzeichen 154

Flirten ohne Selbstzweifel – wie du dich echt zeigst 164

Verbindung statt Bewerbung – wie du erkennst, ob's passt 175

#### BONUSMATERIAL 190

Reflexionsfragen und Journaling-Impulse zu den Kapiteln 191

Erste Hilfe bei Rückfällen und Zweifeln 196

Kompaktteil: Die häufigsten Selbstsabotage-Muster erkennen  
und stoppen 198

Ressourcen: Podcastfolgen, Bücher, Links, Tools 203

#### WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN, VALIDE QUELLEN, AKTUELLE STUDIEN 206

# Vorwort

Du bist nicht beziehungsunfähig. Wirklich nicht.

Du hast Bücher gelesen, Podcasts gehört und dein inneres Kind gesucht. Du hast versucht, verständnisvoll zu sein, „nicht zu wählerisch“ – oder das Gegenteil: Du hast Standards gesetzt, dich rar gemacht. Vielleicht warst du charmant. Oder wütend. Vielleicht beides nacheinander.

Und trotzdem sitzt du hier. Allein. Zunehmend genervt. Und mit dieser Frage: **Warum klappt das mit der Liebe bei mir nicht, obwohl ich doch schon so viel versucht habe?**

Wenn du das kennst: Willkommen. Dieses Buch ist für dich.

- Für Frauen, die trotz allem immer wieder enttäuscht werden.
- Für Frauen, die oft hören, sie seien „zu anspruchsvoll“, „zu stark“ oder „zu nett“.
- Für Frauen, die sich manchmal selbst nicht mehr verstehen und einfach nur sie selbst sein wollen, ohne sich dabei zu verlieren.

Und vor allem: Dieses Buch ist für Frauen, die nicht mehr an sich zweifeln wollen. Sondern endlich verstehen.

Ich kann dir sagen: Du bist nicht zu viel. Nicht zu wenig. Nicht zu spät dran. Und nein, du bist auch nicht beziehungsunfähig. Aber du hast – wie fast alle Frauen, mit denen ich arbeite – Angst. Mit all den kleinen „Was-wenns“:

- „Was, wenn ich nicht gut genug bin?“
- „Was, wenn ich mich öffne, und er mich nicht will?“
- „Was, wenn ich wieder verletzt werde?“

- „Was, wenn ich mich festlege, und es ist der Falsche?“
- „Was, wenn mich jemand wirklich sieht, und nicht mag, was er sieht?“

Diese Gedanken sind keine Einbildung. Sie sind gelernt. Aber sie sind nicht die Wahrheit. Vielleicht hast du erlebt, dass Nähe wehtut. Dass Liebe kompliziert, anstrengend oder kurzlebig ist. Du hast gelernt, dich anzupassen und stark zu sein. Und dabei verlernt, wie sich echte, sichere Verbindung anfühlt. Also bist du vorsichtig geworden: Du willst nicht verletzt werden. Du willst dich dabei nicht wieder verliehren. Und genau hier beginnt die gute Nachricht: Du bist nicht falsch.

Dieses Buch hilft dir, dich selbst und deine Muster wirklich zu verstehen. Und dich zu öffnen für eine Liebe, die echt ist. Ohne Spielchen und ohne Angst.

Denn echte Liebe ist nicht das, was du dir „verdienst“, wenn du endlich perfekt bist. Sie ist das, was möglich wird, wenn du du selbst bist, mit allem, was du bist. Wenn du bereit bist, dich selbst mit neuen Augen zu sehen – dann bist du bereit für dieses Buch. Und für die Liebe, die zu dir passt.

*„Deine Aufgabe ist nicht, nach Liebe zu suchen, sondern lediglich alle Barrieren in dir selbst zu finden, die du gegen sie aufgebaut hast.“*

Rumi (1207–1273)

Lass uns gemeinsam auf diese Suche gehen. Nicht nach der „perfekten Beziehung“, sondern nach dem Teil in dir, der bereit ist, zu lieben. Ohne Angst.





# TEIL 1

*Du bist nicht falsch.  
Du warst nur  
nicht frei.*

## Liebe ist kein Zufall – sie zeigt dir, wo du stehst

Es fühlt sich manchmal an, als hätte das Leben die Liebe großzügig verteilt – nur nicht an dich. Alle anderen scheinen mühelos zu finden, was du dir seit Jahren wünschst: Nähe, Verbindlichkeit, ein Gegenüber, das bleibt. Du suchst, hoffst, gibst, strengst dich an ... und stehst am Ende doch wieder allein da. Die Wahrheit ist unbequem, aber befreiend: Dein Liebesleben ist kein Zufall. Es ist ein Spiegel. Kein Schicksal. Es ist nicht das Universum, das dich vergessen hat, und auch nicht dein Aszendent oder irgendein Planet in rückläufiger Bewegung.

Wenn du dich fragst, warum du immer wieder in dieselben Geschichten gerätst, warum dich Männer faszinieren, die dir nicht guttun – oder warum dir niemand mehr begegnet, der dich wirklich berührt –, dann brauchst du keine neue Dating-Strategie. Du brauchst eine Erkenntnis, die alles verändert, sobald du sie wirklich zulässt.

Dieser erste Teil ist keine Suche nach Schuldigen. Er ist ein Aufbruch. Damit du siehst, was dich geprägt hat und was du hinter dir lassen darfst. Vielleicht entdeckst du Anteile in dir, die sich nach Liebe sehnen und doch gleichzeitig davor zurückschrecken. Vielleicht erkennst du, wie du dich anstrengst, entschuldigst, anpasst – nur, um nicht falsch zu wirken, um nicht zu stören. Vielleicht spürst du, dass du alte Geschichten immer wieder neu inszenierst, in der Hoffnung, diesmal ein anderes Ende schreiben zu können. Das ist kein Versagen und keine Schwäche. Es ist menschlich. Denn Wiederholung fühlt sich sicherer an als Risiko. Das Bekannte ist vertraut und wirkt deshalb sicher, einfach schon, weil du es kennst. Während sich Unbekanntes unsicher anfühlt – selbst wenn es das ist, wonach du dich sehnst. Aber Sicherheit ersetzt keine echte Verbindung. Und genau deshalb beginnt hier etwas Neues.



Was du jetzt liest, ist kein weiterer Ratgeber mit oberflächlichen Tipps. Er ist ein Kompass, der dir zeigt, wie du liebst – und wie du aufhörst, dich dabei selbst zu verlieren. Du wirst verstehen, dass dein Liebesleben kein Zufall ist, sondern ein Spiegel deiner inneren Haltung. Wie dein emotionales Navigationssystem funktioniert und warum es dich manchmal in die Irre schickt. Warum dein Selbstbild mehr mit deinen Beziehungen zu tun hat, als dir lieb ist. Und wie du die Muster löst, die dich kleinhalten, obwohl du längst bereit bist, zu wachsen. Denn Klarheit ist der Anfang von Freiheit.

Ich verspreche dir nicht, dass danach alles leicht wird. Aber ich verspreche dir, dass du aufhören wirst, gegen dich selbst zu kämpfen – und anfangen wirst, dich wirklich zu verstehen. Du bist nicht falsch. Du warst nur nicht frei. Jetzt beginnt dein Weg zurück zu dir – und nach vorn, in eine Liebe, die dich nicht verletzt oder überfordert, sondern stärkt. Lass uns anfangen.

## **Warum dein Liebesleben kein Pech ist, sondern ein Spiegel**

Immer wieder dasselbe Spiel: Andere verlieben sich scheinbar mühelos, während du nach dem dritten Date wieder Ghosting analysierst oder nach der nächsten „Situationship“ genervt alle Apps löschst. Falsche Männer. Falsche Hoffnungen. Falsche Signale. Du fragst dich: Warst du zu nett? Zu offen? Zu ehrlich? Zu schnell? Oder zu vorsichtig, zu zurückhaltend?

Irgendwann klingt es logisch: Es ist einfach Pech. Oder das Universum. Oder Tinder. Vielleicht sogar du selbst. Doch was, wenn es kein Zufall ist? Was, wenn dein Liebesleben dir etwas über deine Erwartungen, deine Sehnsucht, deine Angst zeigen will? Über die Geschichten, die du dir seit Jahren über dich und die Liebe erzählst?

Dein Liebesleben ist kein kosmisches Versehen, kein Karma-Konto, kein „Pech“. Es ist ein Spiegel, der dir zeigt, was in dir wirkt – nicht dein „Sein“, sondern deine inneren Prägungen, Glaubenssätze und Schutzmuster. Denn du sendest Signale aus, ohne es zu merken. Du reagierst auf Signale, ohne zu wissen, warum. Und diese Signale entscheiden darüber, wen du interessant findest, wie du auf Nähe reagierst, wie du dich verhältst, wenn es enger wird – und ob du dich in Beziehungen verlieren oder zeigen kannst. Es ist, als würde in dir ein Drehbuch laufen. Geschrieben nicht von dir, sondern von Erfahrungen, Elternbotschaften, alten Verletzungen:

- „Du musst dich anstrengen, sonst wirst du nicht geliebt.“
- „Nähe macht dich verletzlich – sei lieber unabhängig.“
- „Wenn es nicht wehtut, ist es keine echte Liebe.“

Dieses Drehbuch hast du Satz für Satz übernommen. Unbewusst, aber konsequent. Und natürlich suchst du dir Schauspieler, die deine Szenen mit dir spielen. Menschen, die dein inneres Skript bestätigen. Denn dein Drehbuch sagt dir, was normal ist. Wem du trauen darfst. Wie viel Nähe „sicher“ ist. Was du tun musst, um nicht verlassen zu werden.

Das beeinflusst, wen du attraktiv findest und warum. Ob du dich öffnest oder lieber kontrollierst. Ob du bei dir bleibst oder dich anpasst. Wenn du also immer wieder an Menschen gerätst, die emotional nicht verfügbar sind, könnte es sein, dass du selbst – ohne es zu merken – Nähe vermeidest. Weil du gelernt hast: Nähe tut weh. Und was wäre da „sicherer“ als jemand, der sich sowieso nicht wirklich einlässt?

Wenn du dich zu Menschen hingezogen fühlst, die dich kleinmachen oder in Dauerschleifen der Unsicherheit halten, frag dich: **Was daran fühlt sich „richtig“ an? Ist das Liebe? Oder einfach nur das, was du kennst?** Denn Vertrautheit entsteht nicht nur durch schöne Erfahrungen, sondern vor allem durch wiederkehrende Muster.

Und genau deshalb ist dieser Spiegel so wertvoll. In dem Moment, in dem du aufhörst, dich zu verurteilen, und ihn nutzt, um dich wirklich zu erkennen, wirst du die Regie über dein Liebesleben zurückbekommen. Damit du endlich den Film drehst, in dem du dich nicht fragst, warum es wieder weh tut, sondern erlebst, wie gut Liebe sein kann.

Die gute Nachricht: Du kannst dein Drehbuch neu schreiben. Du kannst anschauen, was dich geprägt hat, und entscheiden, es nicht länger automatisch zu wiederholen. Du kannst lernen, wie sich echte Verbindung anfühlt – nicht nur Spannung, Drama oder „sich Mühe geben“. Das ist der erste Schritt. Bist du bereit? Dann schauen wir uns an, warum du bisher nicht das bekommst, was du willst – sondern das, was du für „normal“ hältst. Und wie du das ab jetzt ändern kannst.

## Das „innere Matching-System“

Vielleicht hast du dir schon oft gedacht: „Ich weiß doch genau, was ich will – warum klappt es trotzdem nicht?“ Du willst Nähe und landest bei jemandem, der sie meidet. Du willst Verbindung und verstrickst dich in einer frustrierenden On-Off-Beziehung. Du willst eine erwachsene Partnerschaft und fühlst dich doch wie ein unsicherer Teenager. Das wirkt widersprüchlich. Ist es aber nicht. Denn in dir arbeitet ein unsichtbares, aber hochwirksames Programm: dein inneres Matching-System.

Dieses System hat nichts mit deinem Kopf zu tun. Es gleicht keine Wunschliste mit potenziellen Partnern ab. Es prüft nicht rational, sondern emotional. Es sucht nicht nach dem, was dir guttut – sondern nach dem, was vertraut ist. Nach dem, was du über Liebe gelernt hast. Was sich „richtig“ anfühlt, selbst wenn es dich kaputtmacht.

Vielleicht wünschst du dir einen liebevollen, stabilen Partner. Doch sobald jemand verbindlich wird, spürst du Leere. Oder Beklemmung. Du fragst dich, warum es nicht „kribbelt“. Und während dein

Kopf sagt: „Das wäre doch genau das, was ich will“, meldet dein Matching-System: „Falsch. Nicht aufregend genug. Nicht Liebe.“ Denn es hat abgespeichert: Liebe fühlt sich anders an. Wie Achterbahn. Wie Kampf. Wie Angst, jemanden zu verlieren. Dein System scannt jeden Menschen, den du triffst:

- Fühlt er sich an wie ...?
- Reagiert er wie ...?
- Löst er in mir das aus, was ich mit Liebe verbinde?

Und wenn du gelernt hast, dass Liebe anstrengend, unklar oder schmerzhaft ist, dann sucht dein System genau das. Du bist nicht dumm oder einfältig (und schon gar nicht beziehungsunfähig). Du bist so geprägt von den Erfahrungen, die du schon seit deiner Kindheit mit Liebe und Beziehungen gemacht hast. Und manchmal reicht es dir einfach: Du datest gar nicht mehr. Lässt niemanden nah an dich heran, weil dein inneres Matching-System dich glauben lässt: So verlierst du am wenigsten.

### **Christina und die alten Muster**

Christina ist 37, klug, attraktiv, erfolgreich – und seit vier Jahren Single. Freundinnen sagen: „Deine Ansprüche sind zu hoch.“ Oder: „Du musst dich einfach mal einlassen.“ Christina lacht, aber innerlich verzweifelt sie. Denn sie sehnt sich nach einer echten, liebevollen Beziehung. Nur läuft es immer wieder gleich ab. Auch mit Ben: charmant, lustig, aufmerksam – am Anfang. Beim dritten Date war sie hin und weg. Beim fünften wurde er plötzlich distanziert. Beim sechsten erklärte er: „Ich bin gerade nicht auf eine Beziehung aus.“ Ende. Sie ist die, die mehr will. Er ist der, der geht.

Im Coaching erzählt sie von Ben und von zwei Männern davor. Immer dasselbe Drehbuch: erst Nähe, dann Rückzug, am Schluss Distanz. Und jedes Mal spürt Christina das gleiche alte Gefühl: „Ich bin nicht genug. Ich darf nicht schwierig sein. Ich darf ihn nicht verlieren.“

Dieses Gefühl kennt sie seit ihrer Kindheit. Von ihrem Vater, der kaum Zeit hatte, schnell genervt war und keine echte Verbindung zuließ. Von ihrer ersten großen Liebe, die sie betrog und der sie beweisen wollte, dass sie es wert ist, dass man bleibt.

Und genau das wiederholt ihr inneres Matching-System. Für sie fühlt sich emotionale Unerreichbarkeit wie „Liebe“ an. Weil es vertraut ist. Weil es ihr altes Muster bestätigt. Bis sie begreift: Es ist nicht „Pech“, es ist Prägung. Prägung lässt sich verändern. Nicht einfach so von heute auf morgen, aber es ist absolut machbar.

Die gute Nachricht: Auch du kannst dein System neu einstellen. Du kannst lernen zu unterscheiden: Ist das echtes Interesse oder nur ein altes Muster? Du kannst klarer werden in dem, was du wirklich willst. Ehrlich mit dir selbst. Und frei von dem, was dich bisher unbewusst steuert. Denn nur das, was du für möglich hältst, kann auch wahr werden.

Christina spürt zum ersten Mal, dass es kein Zufall ist, dass sie immer wieder ähnliche Männer trifft. Dass ihr inneres Matching-System nicht nach Liebe, sondern nach Vertrautheit sucht. Diese Erkenntnis ist befreiend – und gleichzeitig nur der Anfang. Denn manchmal reicht es nicht, nur unsere Prägungen aus Kindheit und Selbstbild zu erkennen. Manchmal wirkt etwas Tieferes. Etwas, das wir gar nicht bewusst erlebt oder entschieden haben – und das doch in jeder Begegnung mitspielt.

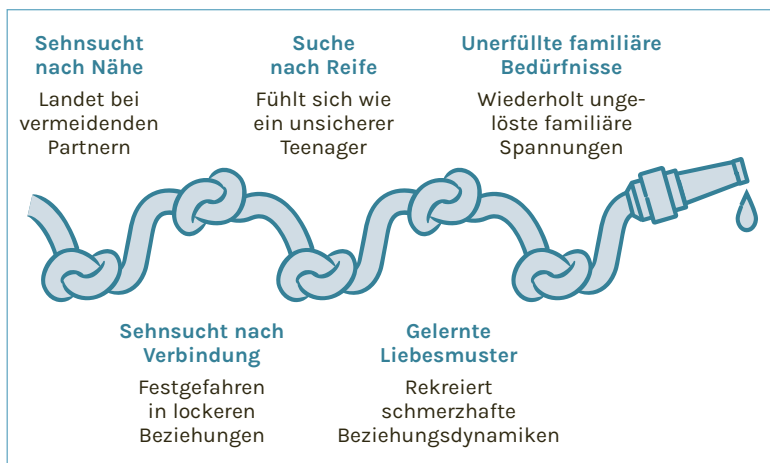
Es sind die unsichtbaren Loyalitäten und alten Bindungsmuster, die wir unbewusst übernommen haben: aus unserer Familie, aus der Geschichte unserer Eltern, manchmal sogar aus mehreren Generationen. Dynamiken, die gar nicht zu uns gehören und die wir trotzdem in uns tragen.

Vielleicht hast du das schon erlebt: Du triffst jemanden, der dich eigentlich interessiert, aber du spürst plötzlich eine unerklärliche Distanz. Oder du ziehst dich zurück, obwohl du dir Nähe wünschst. Oder du klammerst dich an jemanden, der dir nicht guttut und kannst einfach nicht loslassen.

Diese Reaktionen haben oft weniger mit dem Menschen selbst zu tun – sondern mit einem alten Drehbuch, das in dir abgespeichert ist. Ein Drehbuch, das vielleicht nicht einmal deine eigene Handschrift trägt, sondern die deiner Eltern oder Großeltern. Wenn deine Mutter ständig auf die Liebe deines Vaters warten musste, kann dein System gelernt haben: Liebe heißt, sich anzustrengen und zu hoffen. Wenn dein Vater emotional unerreichbar war, speichert dein System: Liebe bedeutet, um Aufmerksamkeit zu kämpfen. Wenn es in deiner Familie unausgesprochene Geheimnisse oder Verluste gab, trägst du vielleicht Gefühle in dir, die gar nicht deine sind – und suchst Partner, die diese alten Spannungen wiederholen.

Ohne es zu merken, folgst du damit nicht deinem eigenen Wunsch nach Liebe, sondern einer alten inneren Verpflichtung. Das erklärt, warum so viele Menschen immer wieder denken: „Mit mir stimmt etwas nicht.“ Aber die Wahrheit ist: Mit dir stimmt sehr wohl etwas – nur nicht mit dem Muster, das dich lenkt.

Aber diese Dynamiken lassen sich bewusst machen und verändern. Du kannst lernen, den Unterschied zu spüren zwischen dem, was wirklich deins ist – und dem, was du nur übernommen hast.



*Die unsichtbaren Kräfte, die dein Liebesleben sabotieren*

## Was dein Selbstbild mit deiner Partnerwahl zu tun hat

Stell dir vor, du setzt eine Brille auf – mit Gläsern, die nicht klar, sondern leicht getönt sind. Alles, was du siehst, wirkt dadurch anders. Mal verschwommen, mal verzerrt, mal düsterer, als es ist. So eine Brille tragen wir alle, wenn es um die Liebe geht. Sie heißt: dein Selbstbild.

Vielleicht willst du jemanden, der dich liebt, so wie du bist. Der dich sieht, respektiert und mit dem du dich sicher fühlen kannst. Doch dann ertappst du dich dabei, dass du dich verbiegest. Dass du dich klein machst. Dass du misstrauisch wirst oder denkst: „Ich bin nicht genug.“ Warum? **Weil es bei Liebe nicht nur darum geht, wen du willst – sondern auch darum, was du glaubst, zu verdienen. Dein Selbstbild wirkt wie ein Filter: Es entscheidet, wie du dich selbst siehst und wie du glaubst, auf andere zu wirken.**

Vielleicht denkst du, du seist zu kompliziert. Oder zu sensibel. Zu stark. Zu laut. Zu leise. Zu viel. Und genau dieses „Bild“ von dir lenkt

unbewusst deine Entscheidungen, deine Ausstrahlung, dein Verhalten – und auch deine Partnerwahl. Wenn tief in dir ein Satz lebt wie: „Ich bin schwierig. Ich bin zu viel“, dann wirst du dich anpassen, entschuldigen, zurücknehmen und dich wundern, warum du dich leer fühlst. Wenn du glaubst „Ich muss mich anstrengen, damit jemand bleibt“, dann wirst du dich verausgaben, gefallen wollen und am Ende denken: „Es reicht nie.“ Und wenn du denkst „Mit mir stimmt etwas nicht“, dann wirst du genau die Menschen spannend finden, bei denen du dieses Gefühl immer wieder bestätigt bekommst. Dein Selbstbild bestimmt, wen du überhaupt interessant findest, wie du dich verhältst, wenn es ernst wird, und sogar, wie du Zurückweisung deutest.

### **Anna und die Sache mit dem „Niveau“**

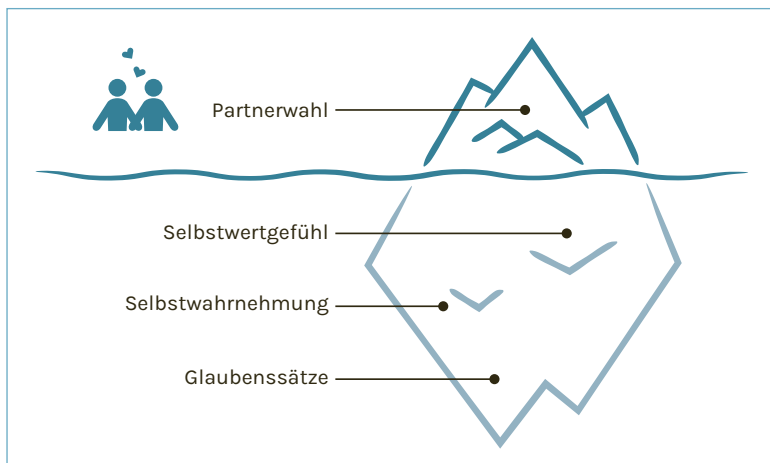
Anna, 39, ist intelligent, attraktiv, witzig. Doch in der Liebe läuft es nicht. „Die Männer auf meinem Niveau wollen mich nicht“, sagt sie. „Und die, die mich wollen, gehen gar nicht.“

Im Coaching wird klar: „Auf meinem Niveau“ bedeutet für sie Männer, die gebildet, kultiviert, souverän sind. Und gleichzeitig glaubt sie insgeheim: „Ich bin zu schwierig. Nicht unkompliziert genug.“

Was passiert? Sie fühlt sich von genau den Männern angezogen, bei denen sie sich klein machen muss. Und Männer, bei denen sie sich nicht anstrengen müsste, wirken auf sie uninteressant. Ihr Selbstbild filtert die Auswahl – ohne dass sie es merkt.

Als Anna versteht, dass es nicht um „die falschen Männer“ geht, sondern um ihr eigenes Bild von sich selbst, bemerkt sie zum ersten Mal, wie sie in Dates plötzlich vorsichtig wird, wie schnell sie denkt: „Jetzt darf ich nichts falsch machen.“ Und zum ersten Mal erkennt sie: Nicht die Männer bremsen sie, sondern ihre Brille.





*Dein inneres Bild entscheidet, wie du dich zeigst*

## Dein inneres Bild bestimmt, wie du dich zeigst

Wir alle tragen ein Selbstbild in uns: eine Mischung aus Erfahrungen, Überzeugungen, Prägungen. Es entsteht in der Kindheit, wird geformt durch Lob und Kritik, Liebe und Zurückweisung. Und es beeinflusst, wie wir uns selbst sehen – und was wir glauben, wert zu sein.

Wenn du tief in dir glaubst, dass du nur geliebt wirst, wenn du perfekt bist, wirst du versuchen, dich anzupassen. Wenn du glaubst, dass du „nicht genügst“, wirst du dich wahrscheinlich mit weniger zufriedengeben, als du verdienst. Und wenn du überzeugt bist, dass echte Nähe immer weh tut, wirst du sie vermeiden, auch wenn du dich noch so sehr danach sehnst.

Die gute Nachricht: Dein Selbstbild ist nicht in Stein gemeißelt. Es ist entstanden – durch Erfahrungen, durch Vergleiche, durch das, was dir gespiegelt wurde. Und was entstanden ist, kann auch überprüft und verändert werden. Frag dich:

- Welche Sätze über mich habe ich einfach übernommen?
- Was davon ist wirklich wahr, und was nur ein alter Staub auf meiner Brille?
- Wie würde ich mich sehen, wenn ich mich mit wohlwollenden Augen betrachten würde?

Denn du ziehst nicht das an, was du verdienst, sondern das, was zu deinem inneren Bild passt. Wenn du diese Brille veränderst, verändert sich dein gesamtes Erleben.

## Selbstwert ist nicht Selbstliebe light

Oft wird Selbstwert mit Selbstbewusstsein oder Selbstliebe verwechselt. Aber Selbstwert ist tiefer. Es ist das Fundament. Es geht darum, was du glaubst, wert zu sein. Ohne dass du etwas leisten musst. Ohne dass du dich verbiegst. Ohne Likes, Matches oder Anerkennung von außen. Wenn du einen gesunden Selbstwert hast, brauchst du keine Rolle zu spielen. Dann wählst du bewusster. Dann spürst du, wenn etwas nicht gut für dich ist. Dann bleibst du bei dir, auch wenn jemand dich zurückweist.

Und noch etwas ist wichtig: Dein Selbstwertgefühl wird wachsen, wenn deine Selbstachtung wächst. Und Selbstachtung ist kein theoretisches Konzept. Sie entsteht, wenn du dir deinen Respekt verdienst. Nicht, indem du perfekt bist, sondern, indem du dich so verhältst, dass du selbst stolz auf dich sein kannst. Wenn du dir selbst gegenüber Wort hältst.

Ein guter Anfang sind diese Fragen: Wofür respektierst du andere Menschen? Wie muss jemand sein, was muss er tun, um deine Achtung und deinen Respekt zu verdienen?

Und tu dann genau das für dich. Behandle dich so, wie du Menschen behandelst, die du bewunderst. Mach nichts, wofür du dich später rechtfertigen musst – nicht vor anderen, sondern vor dir selbst. Du wirst sehen: Das verändert nicht nur dein Selbstbild. Es verändert deine Ausstrahlung, deine Energie – und am Ende auch deine Beziehungen.

Im nächsten Schritt zeige ich dir, wie du erkennst, welche Brille du gerade trägst und wie du sie Stück für Stück austauschst gegen eine, die dir erlaubt, Liebe klarer zu sehen.

### Selbsttest: Dein Liebesspiegel

Mach dir bewusst: Dein Selbstbild ist wie eine Brille, durch die du alles siehst. Dieser kurze Test zeigt dir, wie ihre Gläser gerade gefärbt sind. Nimm dir einen Moment, lies die Aussagen und spüre ehrlich hinein, welche am ehesten auf dich zutrifft.

**Frage 1:** Wenn ich jemanden kennenlerne, den ich wirklich mag ...

- A) habe ich sofort Angst, nicht zu genügen. ☐
- B) halte ich mich zurück, bis ich sicher bin. ☐
- C) gebe ich mir Mühe, möglichst „richtig“ zu wirken. ☐
- D) bleibe ich bei mir und schaue, ob er zu mir passt. ☐

**Frage 2:** Wenn sich jemand plötzlich nicht mehr meldet ...

- A) denke ich: „Ich habe bestimmt etwas falsch gemacht.“ ☐
- B) denke ich: „War ja klar, man kann niemandem trauen.“ ☐
- C) frage ich mich: „Wie hätte ich das verhindern können?“ ☐
- D) bin ich kurz enttäuscht, aber ich bleibe im Vertrauen zu mir. ☐

**Frage 3:** In einer Beziehung bedeutet Nähe für mich vor allem ...

- A) Unsicherheit – ich verliere schnell den Halt. ☐
- B) Gefahr – ich könnte mich selbst verlieren. ☐
- C) Anstrengung – ich muss mich bemühen, damit es hält. ☐
- D) Verbindung – mit Raum für beide. ☐

**Frage 4:** Mein häufigster Gedanke über mich in Sachen Liebe ist ...

- A) „Ich bin nicht genug.“ ☐
- B) „Ich darf niemandem zu nahe kommen.“ ☐
- C) „Ich muss besser, schöner, stärker sein.“ ☐
- D) „Ich bin liebenswert, auch wenn nicht jeder bleibt.“ ☐

### Auswertung

Überwiegend **A** – Die Zweifelnde: Du suchst Bestätigung, weil du glaubst, nicht zu genügen. Das macht dich verletzlich für Partner, die dich klein halten.

Überwiegend **B** – Die Distanzierte: Nähe fühlt sich riskant an. Deshalb wählst du oft Menschen, die dir gar nicht zu nahe kommen können, und bleibst allein.

Überwiegend **C** – Die Angepasste: Du versuchst, die perfekte Partnerin zu sein und verlierst dabei dich selbst. Verbindung entsteht aber nur, wenn du echt bist.

Überwiegend **D** – Die Bewusste: Du bist auf einem guten Weg. Dein Selbstbild erlaubt dir, dich zu zeigen, ohne dich zu verlieren. Wenn die Liebe noch nicht da ist, liegt es nicht mehr an dir, sondern daran, dass du auf die Richtigen wartest.

**Merke:** Du ziehst nicht an, was du verdienst. Du ziehst an, was zu deinem Bild von dir passt. Und genau deshalb ist die Arbeit am Selbstbild kein „Nice-to-have“ – sie ist der Schlüssel.

### Was du aus diesem Kapitel mitnehmen kannst

- Dein Liebesleben ist kein Zufall – es spiegelt deine inneren Muster, nicht deinen Wert.
- Du ziehst nicht an, was du verdienst, sondern was vertraut wirkt.
- Dein „inneres Drehbuch“ bestimmt, wen du spannend findest und wie du dich in Beziehungen verhältst.
- Vertrautheit fühlt sich oft sicherer an als das, was dir wirklich guttut.
- Gute Nachricht: Dein Drehbuch lässt sich umschreiben – Klarheit ist der Anfang von Freiheit.
- Was du erlebst, ist kein Beweis für deinen Wert, sondern ein Echo deiner inneren Haltung. Wenn du dich veränderst, verändert sich alles.

## Nähe macht Angst – Alleinsein aber auch

Die meisten Singles haben kein Datingproblem. Sie haben ein Nervensystemproblem.

Vielleicht kennst du das: Du wünschst dir so sehr jemanden, der bleibt. Der dich wirklich sieht, dich berührt, dich versteht. Doch sobald dir ein Mann zu nahe kommt, wirst du nervös. Du beginnst zu zweifeln, ziehst dich zurück oder du gerätst immer wieder an Menschen, die gar nicht richtig verfügbar sind. Es ist, als würde etwas in dir gleichzeitig „Ja, bitte!“ und „Nein, lieber nicht!“ rufen. Das wirkt wie ein Widerspruch. Doch in Wahrheit ist es keiner. Dein inneres System zieht nicht das an, was du dir wünschst, sondern das, was dich (vermeintlich) schützt.

## Warum Nähe wie Gefahr wirkt

Wenn du als Kind erlebt hast, dass Nähe mit Schmerz, Überforderung oder Ablehnung verbunden war, speichert dein Nervensystem: „Nähe = Risiko.“ Und auch wenn du dir heute eine glückliche Beziehung wünschst – dein Körper reagiert sofort mit Alarm, sobald es ernst wird.

Es ist nicht deine Schuld. Diese Reaktionen entstehen nicht, weil du kompliziert oder „beziehungsunfähig“ wärst, sondern weil dein System dich vor altem Schmerz schützen will. Schon früh hast du unbewusst Wege gefunden, dich nicht mehr so verletzt zu fühlen wie damals. Diese Strategien sind heute deine Schutzmuster – und sie laufen zuverlässig jedes Mal ab, wenn dein Unterbewusstsein Gefahr wittert. Ich erlebe in Coachings immer wieder vier typische Muster:

- Rückzug: Sobald jemand dir wirklich nahe kommt, spürst du Druck oder Enge – und willst weg.
- Kontrolle: Du analysierst Nachrichten, überlegst, was „richtig“ wäre, statt einfach du selbst zu sein.
- (Über-)Anpassung: Du bist „lieb“ und gefällig, verlierst dich dabei aber selbst.
- Idealisierung: Du verliebst dich in Menschen mit Potenzial, aber nicht mit Präsenz.

All diese Muster haben eine klare Funktion: Sie sollen dich schützen. Aber sie bauen auch Mauern – Mauern, die dich nicht nur von Schmerz fernhalten, sondern auch von echter Nähe.