

Bindungsangst – Ja oder Nein?

Und wenn ja, wie überwinden?



Teste hier, ob du Bindungsangst hast und erfahre, wie du sie mit diesen 5 Schritten in kurzer Zeit überwinden kannst

Viele Menschen leben heute zu Tage lieber alleine, statt sich auf eine ernste Liebesbeziehung einzulassen. Das ist oftmals keine freiwillig bewusst getroffene Entscheidung, sondern eher eine Vermeidung zu Gunsten unbewusster Motive.

In den meisten Fällen handelt es sich hierbei um eine ausgereifte Angst vor einer festen Beziehung aufgrund der Unfähigkeit sich zu binden.

In diesem **Test** erfährst du, ob du tatsächlich eine Bindungsstörung hast, was die Ursachen dafür sein können und bekommst anschließend noch 5 Schritte an die Hand, um sie zu überwinden.

Bitte schau dir die anschließenden Fragen gut an und beantworte sie ganz ehrlich mit Ja oder Nein, ohne groß nachzudenken.

Leide ich unter einer Bindungsangst?

- Ich habe mich in den letzten Jahren häufig in unterschiedliche Partner verliebt
- Ein Partner, der sich ernsthaft für mich interessiert, ist mir zu langweilig
- Ich wünsche mir den absolut idealen und perfekten Partner, der zu mir passt
- Meine Beziehungen dauern in der Regel nicht so lange
- Ich wechsle häufig den Partner
- Ich verliebe und endliebe mich relativ schnell
- Ich verbringe nicht so gerne viel Zeit mit meinem Partner gemeinsam
- Ich will auf keinen Fall so eine Partnerschaft führen, wie meine Eltern
- Ich habe Angst mich in einer Partnerschaft zu verlieren
- Ich habe Angst mich in einer Partnerschaft aufzugeben
- Es fällt mir generell schwer meine Gefühle zu zeigen
- Es fällt mir schwer über meine Gefühle zu reden
- Der Gedanke daran Verantwortung zu übernehmen, bereitet mir Unbehagen
- Ich verpflichte mich nicht gerne
- Ich treffe ungerne verbindliche Aussagen
- Erwartungen von meinem Partner machen mir schnell Druck
- Wenn es die /der Richtige ist, halten die Gefühle sicher länger an und dann fällt es mir bestimmt leichter zusammen zu sein
- Ich denke während der Beziehung auch immer an andere Partner
- Ich bin während einer Beziehung untreu
- Ich sehe schnell die Fehler bei dem anderen und dann bleibt mir nur die Möglichkeit mich zu trennen
- Ich kann meinem Partner gegenüber kalt und abwesend sein
- Ich nehme auf meinen Partner nicht immer Rücksicht
- Der Gedanke an eine Trennung löst bei mir nicht so großes Unbehagen aus
- Ich zettel ohne Grund einen Streit an
- Ich verlasse während eines Streites kommentarlos die Situation
- Ich werfe meinem Partner seine Fehler vor und beleidige ihn
- Zu viel Körperlichkeit ist mir unangenehm
- Ich brauche keine Streicheleinheiten
- Ich habe gerne unverbindlichen Sex
- Ich unterdrücke meine Gefühle
- Manchmal platzen die Gefühle unkontrolliert aus mir heraus
- Die für mich interessantesten Männer/Frauen sind meistens vergeben

- Menschen die sich an mich klammern sind mir unangenehm
- Vernunft in einer Partnerschaft ist mir wichtiger als Emotion
- Ich kann gut alleine sein
- Ich vermisse andere Menschen nicht wirklich
- Menschen stellen für mich eine Bedrohung dar
- In einer festen Beziehung komme ich zu kurz
- Ich kann mich auf andere Menschen nicht gut einlassen
- Zuviel menschliche Nähe löst in mir Panik aus
- Wenn es richtig schön ist, ist es auch zu Ende

Wenn du die meisten Aussagen mit „JA stimmt“ beantwortet hast, liegt mit hoher Wahrscheinlichkeit eine Bindungsangst vor.

Die Ursachen hierfür liegen in der Regel in der Kindheit.



Wenn du mal zurück schaust, wie du aufgewachsen bist, fallen dir vielleicht Situationen ein, in denen du dich verlassen gefühlt hast oder Angst hattest, dass eine dir nah stehende Person dich verlässt.

Im schlimmsten Fall, bist du von jetzt auf gleich Verlassen worden und hast diesen Schock (Trauma) noch immer in dir.

Hier ein paar Beispiele, die es vielleicht deutlich machen:

- Ein Kind wird nach der Geburt von seiner Mutter/Eltern direkt getrennt
- Ein Kind kommt zu früh auf die Welt und lebt die erste Zeit im Brutkasten
- Die Mutter ist krank und kann sich nicht adäquat um das Kind kümmern
- Das Kind bekommt nur unregelmäßige Zuwendung und Aufmerksamkeit und kann sich darauf nicht verlassen
- Ein Elternteil ist plötzlich nicht mehr da und das Kind gibt sich vielleicht die Schuld daran
- Das Kind wird hin und her gereicht und kann keine konstante Bindung aufbauen
- Misshandlung, Vernachlässigung, Missbrauch oder auch zu starke Überbehütung können zu Bindungsängsten führen
- Ein Kind lernt früh, dass die Erwachsenen ihm weh tun und es sich nicht auf sie verlassen kann
- Im Laufe des Heranwachsens wird es immer wieder von Bezugspersonen verlassen
- Die Eltern sind nicht in der Lage das Kind emotional gut zu versorgen und können ihre Liebe und Zuneigung nicht zeigen
- Die Eltern (oder ein Elternteil) lassen dem Kind keinen Entwicklungsraum und keine Möglichkeit sich selbständig zu entfalten



Was kannst du nun machen, wenn einer oder mehrere Punkte auf dich zutreffen?

1. Schritt: Erkenne dass nicht DU das Problem bist, sondern du gute Gründe für dein bisheriges Verhalten hattest. Nimm deine jetzige Situation an, so wie sie ist. Du bist noch nicht gut im Eingehen von Bindungen, weil du es noch nicht gelernt hast. Punkt.
2. Schritt: Treffe die Entscheidung diesen Zustand jetzt zu ändern! Das ist total wichtig und du wirst es nur schaffen, wenn es dir wirklich ernst damit ist. „Ja ich will mich zukünftig auf Bindungen einlassen und ich überwinde meine Angst!“
3. Schritt: Verstehe dein jetziges Muster: du sehnst dich zwar nach Nähe und Verbindung, aber die Angst vor dem Schmerz, wenn diese dann wieder weg ist, ist zu groß. Dabei geht es immer gedanklich nur um einen längst vergangenen Schmerz! Damals warst du klein und konntest nicht alleine für dich sorgen und warst auf die Menschen in deinem Umfeld angewiesen. Heute bist du groß und kannst dir die richtigen Menschen selber aussuchen. Du hast den Schmerz damals überlebt und es ist nur die Erinnerung an einen alten Schmerz, der dich immer noch blockiert.
4. Schritt: Entdecke das „innere Kind“ in dir. Denn das ist die wahre Macht hinter deinem Schmerz. Dieses innere Kind ist noch im „Schockmodus eingefroren“ und manipuliert dich quasi immer, wenn es denkt, das Gefahr (also echte Nähe) im Anmarsch ist und zwingt dich zur Flucht oder zum Kampf (Streit). Heute kannst du deinem „inneren Kind“ geben, was du dir damals so sehr gewünscht hast. Du kannst es jetzt lieben und beschützen und mit ihm zu einem wunderbaren Team verschmelzen.
5. Schritt: Verbünde dich mit deinem Ego! Das hat nur ein Ziel: dein Überleben sichern! Es hat dir geholfen damals die schlimme Situation zu überleben und hat für sich abgespeichert, dass es da einen tollen Job gemacht hat. In diesem Job kennt es sich aus und in dem fühlt es sich sicher. Deshalb wiederholst du auch immer die gleichen Situationen und Muster, weil dein Ego seinen Job erledigen will. Schließlich hat das dein Leben gerettet. Jetzt liegt es an dir, dich auch liebevoll mit deinem Ego zu verbünden und es davon zu überzeugen, dass du jetzt die Dinge anders lösen kannst, weil du erwachsen bist. Bitte es dich bei deinem Vorhaben zu unterstützen und es darf gerne als treuer Beobachter mit Rat zur Seite stehen, aber nicht mehr im Weg! 😊

Wenn du diese 5 Schritte beherzigst und immer Liebe in die Situation gibst, statt Angst, wird es dir nach und nach gelingen Nähe zulassen zu können und sie zu genießen.

Es ist hilfreich deinen Partner von deinen Erlebnissen zu erzählen und warum dir manche Sachen vielleicht noch schwer fallen. Bitte um etwas Geduld und geh einfach tapfer und mutig Schritt für Schritt weiter auf ihn/sie zu.

Letztlich gehst du dabei auf dich selber zu und erkennst dich im anderen ja immer nur wieder.

Es geht um die reine Selbstliebe, denn erst wenn es dir gelingt, dich ganz und gar anzunehmen und zu lieben wie du bist, hat dein Gegenüber an Bedeutung verloren. Dann bist du nicht mehr auf die Liebe anderer angewiesen und bist somit frei.

Dann ist die Nähe und Liebe keine Bedrohung mehr, sondern nur noch ein Geschenk des Lebens für dich und erfüllt dich mit unendlicher Freude.

Der Weg dahin ist manchmal nicht ganz einfach und oft alleine schwer zu gehen.

Und genau dafür biete ich dir hier mein **Coaching** an.

Ich begleite dich auf diesem Weg zu dir, helfe dir dabei deinen Schmerz zu erlösen und dein „inneres Kind“ zu bergen, zu lieben und an einen sicheren Platz in dir zu bringen.

Je nach Ausprägung deiner Ängste und Erlebnisse braucht es die entsprechende individuelle Begleitung und Arbeitsform.

Du kannst online, per skype, Telefon, Mail oder auch persönlich mit mir arbeiten.

Ich biete regelmäßig Online - Kurse und Live - Workshops zu diesem Thema an und natürlich auch ein 1:1 Coaching.

Informiere dich jetzt auf meiner Homepage www.laponte.de und entscheide dich für deine passende Variante.

Du bekommst von mir jetzt auch regelmäßig News und Impulse, die dich weiter auf deinem Weg in die Liebe begleiten werden.

Denn eins verspreche ich dir: **Lieben kann jeder – also DU auch!** 😊

Ich freue mich auf dich und danke dir hier für deine Aufmerksamkeit.

PS: und bevor ich es vergesse, du bist natürlich auch herzlich eingeladen in meine FB Gruppe zu kommen: „Volltreffer Herz – sexy Singles geben der Liebe eine Chance“ Dort stehe ich für Fragen regelmäßig im Montags Livetalk zur Verfügung. Die Gruppe ist sehr lebendig und unterstützt sich herrlich gegenseitig und freut sich auf DICH 😊



Alles Liebe,

Andrea