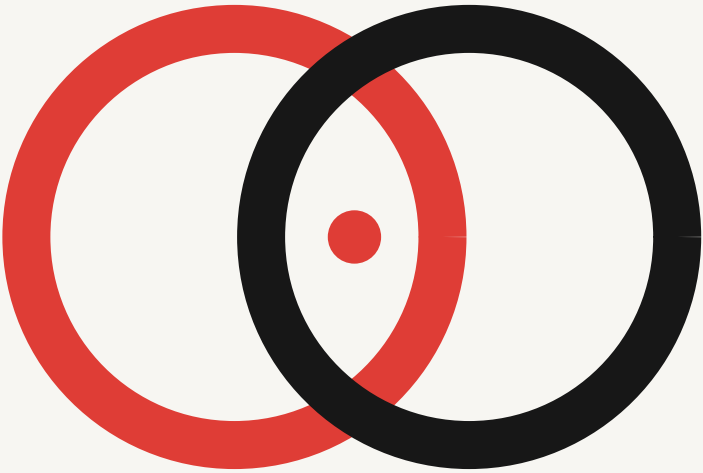
inside love.

PSYCHOLOGIE FÜR BEZIEHUNGEN / E-BOOK 01



Warum verliebe ich mich immer in die Falschen?

Die Psychologie unserer Partnerwahl –
und wie wir alte Muster durchbrechen

Dipl.-Psych. Markus Ernst

INSIDELOVE.DE

BEVOR DU BEGINNST

Vielleicht kennst du den Gedanken: „Schon wieder derselbe Mensch – nur mit einem anderen Namen.“ Dieses Buch hilft dir, genauer hinzusehen: Was zieht dich an? Welche Erfahrungen prägen deine Erwartungen? Und wie kannst du Entscheidungen treffen, die zu deinen Bedürfnissen passen?

Es gibt keine Formel für Liebe. Wiederkehrende schwierige Beziehungen sind auch nicht automatisch ein Zeichen persönlicher Defizite. Manchmal passen zwei Menschen nicht zusammen. Manchmal verhält sich das Gegenüber respektlos. Verantwortung für übergriffiges Verhalten liegt immer bei der handelnden Person.

Du findest hier psychologische Erklärungen, fiktive Beispiele und Übungen. Nutze sie als Einladung zur Selbstreflexion, nicht als Diagnostik. Lies in deinem Tempo und überspringe Übungen, die gerade nicht passen.

SO ARBEITEST DU MIT DIESEM BUCH

Halte einen Stift oder ein digitales Notizbuch bereit. Suche nach konkreten Beobachtungen statt nach schnellen Etiketten. Und konzentriere dich am Ende auf ein oder zwei Veränderungen, die du im Alltag tatsächlich ausprobieren kannst.

INHALT

01 Anziehung ist nicht Passung

02 Die Geschichte, die wir mitbringen

03 Nähe, Distanz und Bindung

04 Selbstwert und Selbstachtung

05 Fünf typische Dating-Fallen

06 Was wirklich zu dir passt

07 Alte Muster verändern

08 Dein persönlicher Beziehungskompass

09 Ein 14-Tage-Experiment

Zusatzmaterial: Reflexionsblätter, Gesprächsfragen, Literatur und Hinweise

KAPITEL 01 / INSIDE LOVE

Anziehung ist nicht Passung

Der Funke ist eine Information, kein Urteil Anziehung entsteht aus vielen Einflüssen: Aussehen, Stimme, Humor, Situation, Erwartungen, Vertrautheit und manchmal auch aus Unsicherheit. Wir bemerken bestimmte Merkmale besonders schnell, während andere erst über Wochen sichtbar werden. Dass jemand faszinierend ist, sagt noch wenig darüber aus, wie zuverlässig, respektvoll oder konfliktfähig diese Person sein wird.

Es lohnt sich, zwischen drei Fragen zu unterscheiden: „Fühle ich mich angezogen?“, „Fühle ich mich mit diesem Menschen wohl?“ und „Können wir eine Beziehung gestalten, die für beide gut ist?“ Die Antworten dürfen unterschiedlich ausfallen. Chemie und Kompatibilität Chemie beschreibt das unmittelbare Erleben von Spannung, Interesse und Nähe. Kompatibilität zeigt sich dagegen im Alltag: Wie werden Grenzen respektiert?

Wie gehen beide mit Enttäuschungen um? Stimmen zentrale Vorstellungen von Verbindlichkeit und Lebensgestaltung überein? Menschen können sich sehr anziehend finden und dennoch in grundlegenden Bedürfnissen unvereinbar sein. Umgekehrt muss eine ruhige erste Begegnung nicht bedeuten, dass keine Beziehung entstehen kann.

Die Qualität von Kontakt entwickelt sich manchmal erst, wenn Sicherheit und gegenseitiges Kennenlernen wachsen. Die Falle der Rückschau Nach einer enttäuschenden Beziehung erscheint es oft, als

seien die Warnsignale von Anfang an eindeutig gewesen. Tatsächlich sehen wir frühere Situationen durch das Wissen von heute. Das kann zu übermäßiger Selbstkritik führen.

Hilfreicher ist die Frage: Welche konkreten Informationen hatte ich damals – und was würde ich beim nächsten Mal anders prüfen?

INSIDE LOVE / VISUELLE DENKPAUSE

Anziehung ist nicht automatisch Passung

ANZIEHUNG

Chemie

Spannung

Neugier

PASSUNG

Werte

Verlässlichkeit

Gegenseitigkeit

Beides kann zusammenkommen.

Aber das eine beweist nicht das andere.

REFLEXION

Was weiß ich über die Person - und was hoffe ich nur?

VERTIEFUNG

Drei Entscheidungen statt einer

Wenn du jemanden kennenlernst, musst du nicht sofort entscheiden, ob daraus eine Beziehung wird. Es reichen drei kleinere Entscheidungen: Möchte ich diese Person wiedersehen? Was möchte ich beim nächsten Treffen herausfinden? Und welche Beobachtung würde mich veranlassen, langsamer zu werden? Diese Staffelung schützt vor voreiligen Urteilen – in beide Richtungen.

AUS DEM ALLTAG

Beispiel: Nora erlebt nach zwei Dates große Anziehung. Gleichzeitig sagt ihr Gegenüber mehrfach kurzfristig ab. Früher hätte sie das als aufregende Unberechenbarkeit gedeutet. Nun hält sie beides nebeneinander fest: Sie mag die Begegnungen, aber Verlässlichkeit ist noch offen. Sie spricht das Thema an und achtet darauf, was anschließend tatsächlich passiert.

WAS DIESES BEISPIEL ZEIGT

Es geht nicht darum, andere Menschen aus wenigen Beobachtungen zu beurteilen. Entscheidend ist, eigene Bedürfnisse zu erkennen, Aussagen und Verhalten über die Zeit zu vergleichen und die eigenen Grenzen ernst zu nehmen.