



emotionale Erreichbarkeit in Beziehungen

Emotional erreichbar zu sein heißt:

Du bist mit dir selbst in Kontakt – mit deinen Gefühlen, Bedürfnissen und Grenzen.

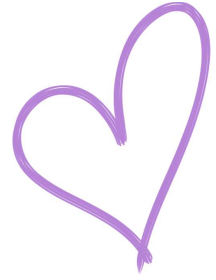
Du kannst Nähe zulassen, ohne dich zu verlieren.

Und du kannst Distanz wahren, ohne den Kontakt abubrechen.

Fehlt diese Erreichbarkeit, entsteht das Gefühl:

„Ich bin da - aber niemand erreicht mich wirklich.“

» Reflexion: Wo stehst du gerade?



- Beantworte diese Fragen ehrlich – ohne Bewertung:
- Fühle ich mich in meiner Beziehung innerlich verbunden oder eher leer?
- Wann ziehe ich mich emotional zurück – und warum?
- Wie oft spreche ich über das, was ich wirklich fühle (nicht nur, was ich denke)?
- Gibt es Momente, in denen ich Nähe abwehre, obwohl ich sie mir wünsche?
- Welche Ängste tauchen auf, wenn jemand mir zu nahe kommt?
- 🖐 Diese Fragen machen sichtbar, wo du dich selbst emotional abschottest – und wovor du dich vielleicht schützen willst.

» Übung: Kontakt zu dir selbst



- Nimm dir 5 Minuten täglich.
- Setz dich still hin, schließe die Augen und frag dich:
- „Was fühle ich gerade – ohne es zu verändern oder zu erklären?“
- Schreib 3 Wörter auf, die deinen inneren Zustand beschreiben.
- Beispiel: leer – ruhig – angespannt.
- 💡 Wiederhole das regelmäßig – du trainierst damit emotionale Selbstwahrnehmung.
- Nur wer sich selbst spürt, kann auch für andere erreichbar werden.

» Übung: Sprache der Nähe



- Wenn du mit deinem Partner sprichst, versuche deine innere Welt in Worte zu fassen – ohne Vorwurf.
- Nutze dafür diese Formulierungen:
- „Ich merke, dass ich mich manchmal verschließe, wenn ich mich unsicher fühle.“
- „Ich will, dass du weißt, was in mir vorgeht – auch wenn ich es nicht gut erklären kann.“
- „Ich habe Angst, dass ich dir zu viel bin – und wünsche mir trotzdem Nähe.“
- Diese Sätze öffnen einen Raum, in dem Verständnis entstehen kann – nicht Verteidigung.

» **Therapeutischer Impuls**

- Emotional erreichbar zu werden heißt nicht, alles zu fühlen oder immer offen zu sein.
- Es heißt, ehrlich mit sich zu sein.
- Ehrlich zu bemerken, wann du zumachst, warum du zumachst – und was du brauchst, um dich wieder zu öffnen.
- Das ist kein Zeichen von Schwäche.
- Das ist der Beginn echter, erwachsener Nähe.

