



Emotional verhungert - kein Zeichen von Liebe, sondern Bindungsbiologie

Warum du emotionale Distanz für Liebe hältst
Menschen mit unsicherem Bindungsmuster verwechseln
emotionale Aktivierung mit Nähe.
Wenn jemand unerreichbar, wechselhaft oder emotional
distanziert ist, reagiert dein Nervensystem paradox:
Es fühlt sich vertraut an.

**„Du bist nicht „zu bedürftig“ oder „zu sensibel“ .
Du reagierst auf alte Unsicherheit - nicht auf die
Gegenwart.“**

» Wichtig zu wissen

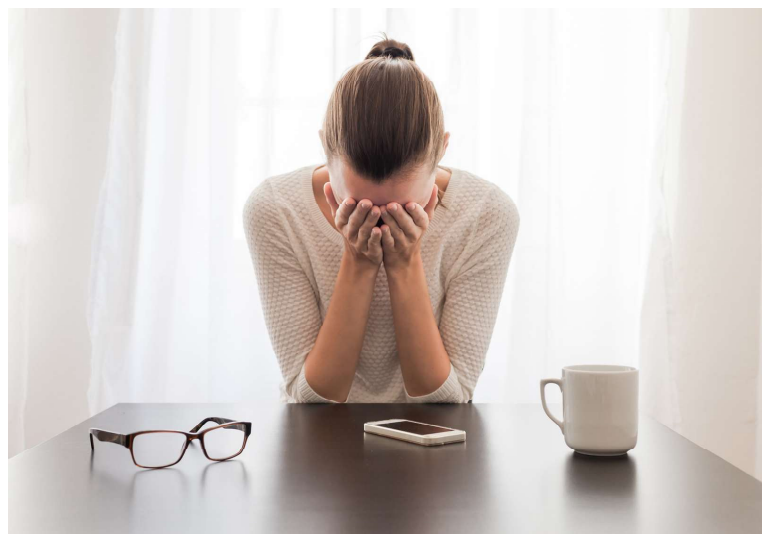
- Dein Körper hat gelernt:

☞ Unsicherheit = Liebe

☞ Spannung = Verbindung

☞ Ruhe = Desinteresse

- Das ist kein persönliches Versagen. Es ist neurobiologische Prägung.
- Dein System sucht keine Liebe, sondern Regulierung einer alten Erfahrung – das Wiedererkennen des Bekannten.
- Erst wenn du das verstehst, kannst du beginnen, dein Nervensystem neu zu orientieren.



» Übung: Reflektieren



Selbstbeobachtung: Dein Muster erkennen

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich und ehrlich:

- Wann in meinen Beziehungen fühle ich mich lebendig – und wann sicher?
- Welche Art von Partner*innen lösen in mir das Gefühl aus, „endlich angekommen“ zu sein – und wie stabil sind diese Beziehungen tatsächlich?
- Wann verwechselte ich Anspannung mit Liebe?
- Welche Situationen oder Menschen lösen in mir Ruhe aus – und warum halte ich sie manchmal für „langweilig“?
- Wie hat sich emotionale Nähe in meiner Kindheit angefühlt?

Reflexion:

- Was dein System gelernt hat, fühlt sich richtig an – auch wenn es dich verletzt. Heilung beginnt, wenn du Sicherheit neu codierst.
-

» Übung: Regulieren



Dein Nervensystem neu orientieren

☁️ 1. Bewusst wahrnehmen:

Erkenne körperlich, wann du aktiviert bist.

Herzklopfen, Druck in der Brust,

Gedankenrasen – das sind Zeichen, dass dein System alte Unsicherheit erinnert.

🧘♀️ 2. Ruhe üben:

Bleib in Kontakt mit sicheren Menschen, auch wenn es sich „unspektakulär“ anfühlt.

Ruhige Liebe ist kein Mangel an Leidenschaft – sie ist das, was dein Körper erst lernen muss zu ertragen.

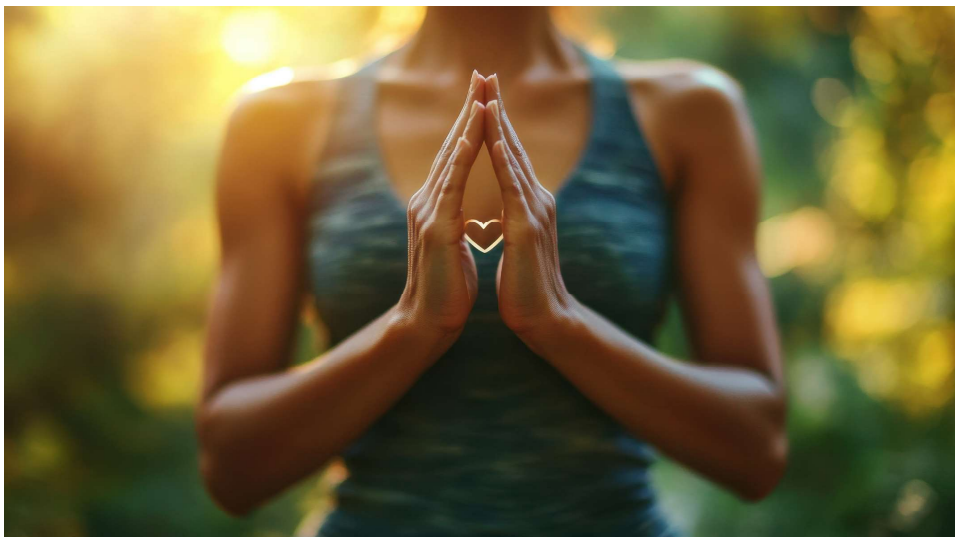
» Übung: Regulieren

3. Neu verknüpfen:

Sag dir innerlich:

„Sicherheit ist Liebe. Ich darf in Ruhe bleiben.“

Mach das täglich. Kleine Wiederholungen verändern neuronale Bahnungen – keine dramatischen Gesten.



Therapeutischer Impuls

Dein Schmerz in Beziehungen ist kein Zeichen,
dass du „falsch“ liebst.

Er zeigt, dass dein System Sicherheit neu
lernen darf.

Heilung ist keine Frage von Selbstliebe-
Mantren – sondern von Regulierung,
Bewusstheit und Wiederholung.



*Danke, deine
Alex*

Folge mir für mehr Impulse auf
beziehungen.verstehen und melde
dich gerne bei mir für eine
Einzelstunde oder Paartherapie
Sitzung.



info@neues-beginnen.de
www.neues-beginnen.de