

Die 3 Schritte

**BINDUNGSANGST
AUFLÖSEN
FORMEL**



LIEBE LESERIN,

ICH VERSTEHE NUR ZU GUT, DASS BINDUNGSANGST EINE RIESIGE HERAUSFORDERUNG SEIN KANN UND EMOTIONALE UNSICHERHEIT HERVORRUFT. VIELE FRAUEN FÜHLEN SICH DADURCH ENTMUTIGT, VERLETZT ODER SOGAR ABGEWIESEN, WENN EIN MANN SICH EMOTIONAL ZURÜCKZIEHT. ABER GLAUBE MIR, ES GIBT WEGE, UM DAMIT UMZUGEHEN UND SCHLUSSENDLICH EINE ERFÜLLENDE BEZIEHUNG AUFZUBAUEN.

ALS BEZIEHUNGSCOACH HABE ICH ES MIR ZUR AUFGABE GEMACHT, FRAUEN WIE DIR ZU HELFEN, DAS EMOTIONALE LEID ZU LINDERN UND MIT SELBSTVERTRAUEN ZU EINER STARKEN BEZIEHUNG MIT EUREM TRAUMMANN ZU FINDEN. DABEI VERSTEHE ICH DIE SCHWIERIGKEITEN, DENEN DU MÖGLICHERWEISE GEGENÜBERSTEHST, DENN DIE GRÜNDE FÜR BINDUNGSANGST SIND VIELFÄLTIG.

EINIGE MÄNNER SCHEUEN SICH, IHRE PERSÖNLICHE FREIHEIT AUFZUGEBEN, UND HABEN ÄNGSTE, IN EINE PARTNERSCHAFT EINZUTAUCHEN. SIE FÜRCHTEN, IHRE UNABHÄNGIGKEIT ZU VERLIEREN ODER TRAGEN IN SICH NOCH DEN SCHMERZ VERGANGENER BEZIEHUNGEN. MANCHMAL SIND ES AUCH INNERE UNSICHERHEITEN, DIE DAZU FÜHREN, DASS ER ZÖGERT, SICH ZU ÖFFNEN.

ICH WEISS WAS DICH BESCHÄFTIGT:

- **HERZSCHMERZ:** ES SCHMERZT ZU SEHEN, WIE DER MANN, DEN DU LIEBST, SICH DISTANZIERT ODER ZURÜCKZIEHT, BESONDERS WENN DU SELBST NÄHE UND VERBINDLICHKEIT SUCHST.

- **FRUSTRATION:** DU MÖCHTEST EINE KLARE ANTWORT AUF SEINE GEFÜHLE, WEISST JEDOCH NICHT, WIE DU IHN DAZU BRINGST, SICH DIR ZU ÖFFNEN.

- **SELBSTZWEIFEL:** VIELLEICHT FRAGST DU DICH, OB DU ETWAS FALSCH GEMACHT HAST ODER NICHT GUT GENUG BIST.

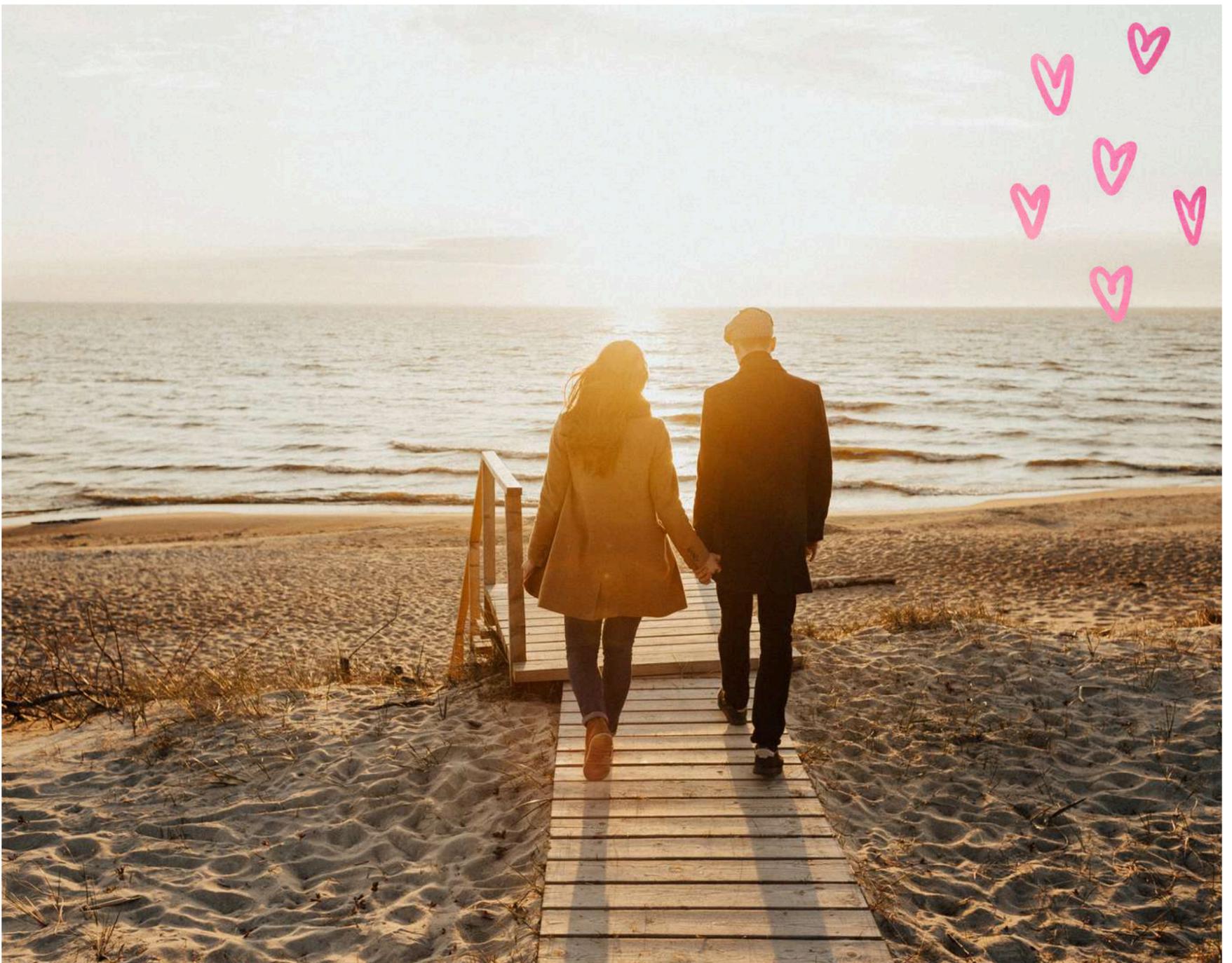


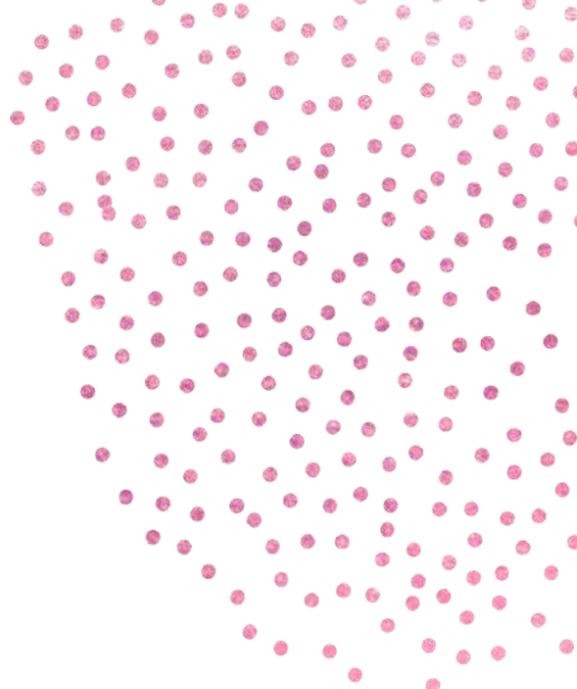
DIESE UNSICHERHEITEN VERSTEHE ICH SEHR GUT, UND DENNOCH BIN ICH DAVON ÜBERZEUGT, DASS DU ES SCHAFFST, DASS IHR ZUSAMMENFINDET. ICH MÖCHTE DICH DABEI UNTERSTÜTZEN, DAS EMOTIONALE LEID ZU ÜBERWINDEN UND MIT DEINEM TRAUMMANN ZUSAMMEN ZU KOMMEN. IM FOLGENDEN WIRST DU DIE GRÜNDE FÜR SEINE BINDUNGSANGST VERSTEHEN UND LERNEN, WELCHE SCHMERZHAFTEN FEHLER MAN ALS FRAU AM BESTEN VERMEIDEN SOLLTE.

ZUDEM MÖCHTE ICH DIR ANSCHLIESSEND KONKRETE WEGE AUFZEIGEN, WIE DU EURE BEZIEHUNG AUFBAUEN UND EMOTIONAL STÄRKEN KANNST. LASS UNS DIE DYNAMIK ZWISCHEN EUCH INS GLEICHGEWICHT ZU BRINGEN, DAMIT DU DIE LIEBE & ZUNEIGUNG, DIE DU VERDIENST, IN VOLLEN ZÜGEN ERLEBEN KANNST.

HERZLICHST 

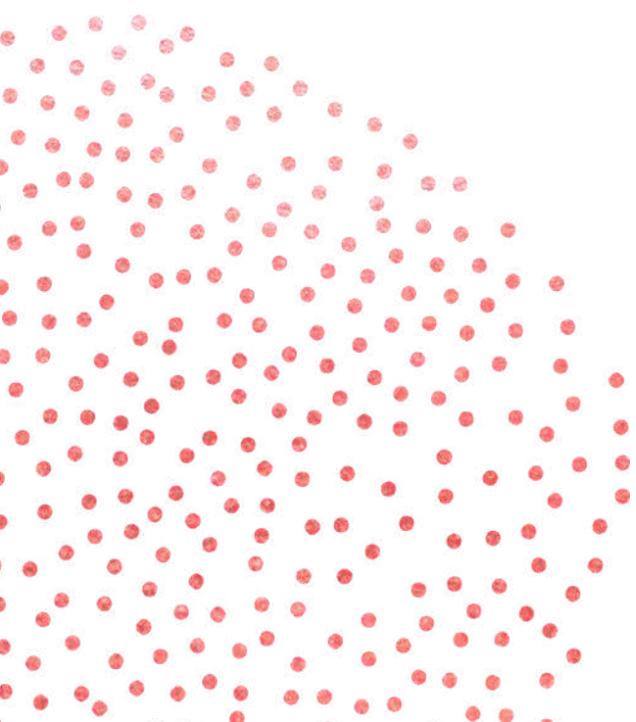
Doc Jesco





Kapitel 1

GRÜNDE FÜR BINDUNGSANGST VERSTEHEN



ES KANN VIELSEITIGE GRÜNDE FÜR DIE BINDUNGSANGST GEBEN. HIER BEKOMMST DU EINE ÜBERSICHT ÜBER DIE HÄUFIGSTEN GRÜNDE. ICH HABE DIE GRÜNDE IN 5 KATEGORIEN EINGEORDNET:

GENERELLE BINDUNGSANGST

EINIGE MENSCHEN HABEN EINE TIEFSITZENDE ANGST DAVOR, SICH EMOTIONAL ZU BINDEN. DER GEDANKE, EINE LANGFRISTIGE BEZIEHUNG EINZUGEHEN, LÖST BEI IHNEN UNBEHAGEN UND UNSICHERHEIT AUS. DIES KANN AUF PERSÖNLICHE ERFAHRUNGEN, ERLEBNISSE IN DER KINDHEIT ODER VERGANGENEN BEZIEHUNGEN BASIEREN.



ANGST VOR DEM VERLUST PERSÖNLICHER FREIHEIT

1. SEXUELLE FREIHEIT: EINIGE MÄNNER HABEN ANGST, IN EINER BEZIEHUNG IHRE SEXUELLE FREIHEIT AUFZUGEBEN. SIE BEFÜRCHTEN, DASS IHRE BEDÜRFNISSE IN EINER FESTEN PARTNERSCHAFT NICHT ERFÜLLT WERDEN.

2. LIEBE ZUR UNABHÄNGIGKEIT: ANDERE MÄNNER GENIESSEN IHRE UNABHÄNGIGKEIT UND WOLLEN DIESE NICHT AUFGEBEN. ALLEINSEIN WIRD ALS BERUHIGEND UND KOMFORTABEL EMPFUNDEN.

3. FALSCHER FREIHEITSGEDANKEN: MANCHMAL SIND DIESE BEFÜRCHTUNGEN UNBERECHTIGT UND BASIEREN AUF DER VORSTELLUNG, DASS EINE BEZIEHUNG EINSCHRÄNKT.

NEGATIVE ERFAHRUNGEN AUS DER VERGANGENHEIT

1. JÜNGSTE TRENNUNG: WENN EINE TRENNUNG NOCH NICHT LANGE ZURÜCKLIEGT, KANN DIES DIE BEREITSCHAFT FÜR EINE NEUE BEZIEHUNG BEEINTRÄCHTIGEN. DIE EMOTIONALE VERLETZUNG KANN ZU MISSTRAUEN UND ZURÜCKHALTUNG FÜHREN.

2. SCHLECHTE ERFAHRUNGEN: TRAUMATISCHE BEZIEHUNGEN KÖNNEN DAS VERTRAUEN IN NEUE PARTNERSCHAFTEN ERSCHÜTTERN UND DAZU FÜHREN, DASS EIN MANN SICH ZURÜCKZIEHT.

3. SELBSTZWEIFEL UND UNZUFRIEDENHEIT: MÄNNER MIT GERINGEM SELBSTWERTGEFÜHL ODER INNERER UNZUFRIEDENHEIT HABEN OFT SCHWIERIGKEITEN, SICH AUF EINE BEZIEHUNG EINZULASSEN. SIE FÜHLEN SICH MÖGLICHERWEISE NICHT „GUT GENUG“ FÜR DIE PARTNERIN UND WOLLEN SICH VOR WEITERER ABLEHNUNG SCHÜTZEN.

HOHE ANSPRÜCHE UND VERPFLICHTUNGEN

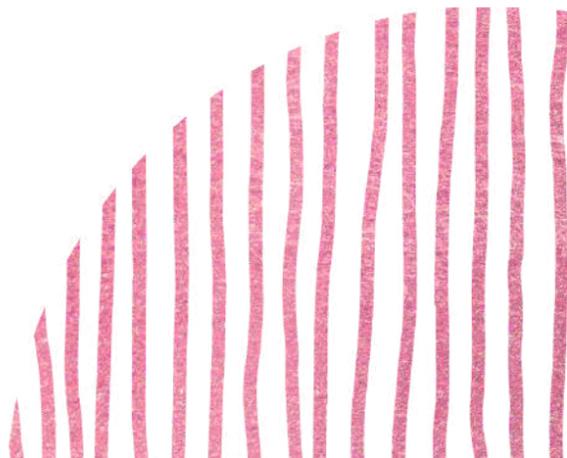
1. HOHE ANSPRÜCHE: MANCHE MÄNNER HABEN SEHR HOHE ERWARTUNGEN AN EINE BEZIEHUNG UND IHREN PARTNER. DIESE ERWARTUNGEN KÖNNEN SO UNREALISTISCH SEIN, DASS NIEMAND SIE ERFÜLLEN KANN.

2. ANGST VOR VERPFLICHTUNGEN: VERPFLICHTUNGEN KÖNNEN ALS BEDROHUNG FÜR DAS EIGENE LEBEN UND DIE UNABHÄNGIGKEIT GESEHEN WERDEN, WAS DAZU FÜHRT, DASS SICH EIN MANN ZURÜCKZIEHT.

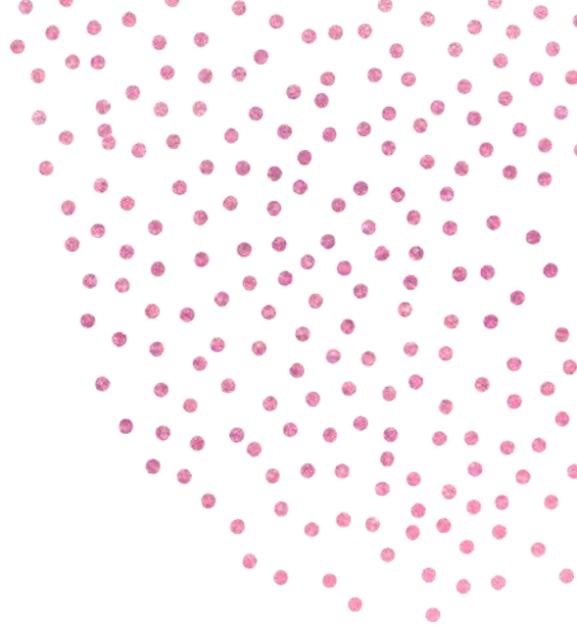
KEIN INTERESSE ODER ABSICHERUNG

1. KEIN INTERESSE: MANCHMAL LIEGT SCHLICHT UND EINFACH KEIN AUSREICHENDES INTERESSE AN DER FRAU ODER DER BEZIEHUNG VOR.

2. ABSICHERUNG: EINIGE MÄNNER WOLLEN SICH VOR EMOTIONALEN RISIKEN ABSICHERN. SIE TRETEN DAHER ZUNÄCHST VORSICHTIG AUF, UM SICH NICHT EMOTIONAL ZU STARK EINZULASSEN UND POTENZIELL VERLETZT ZU WERDEN.

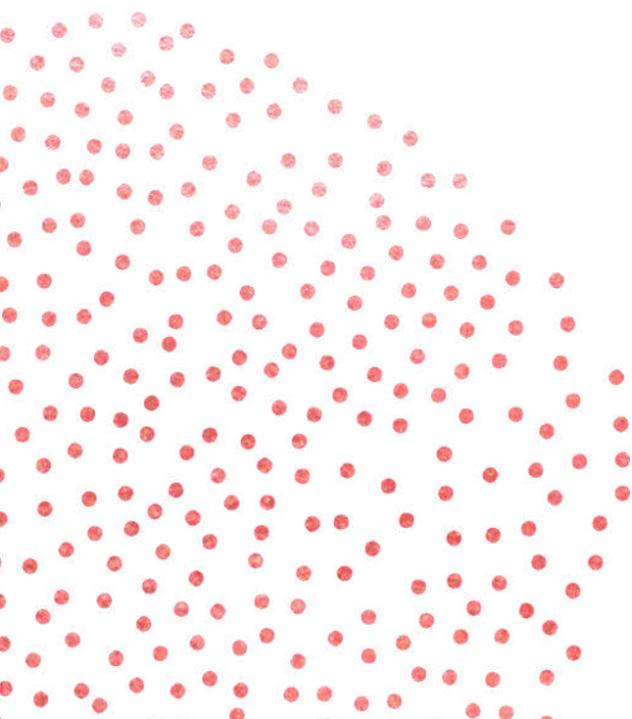


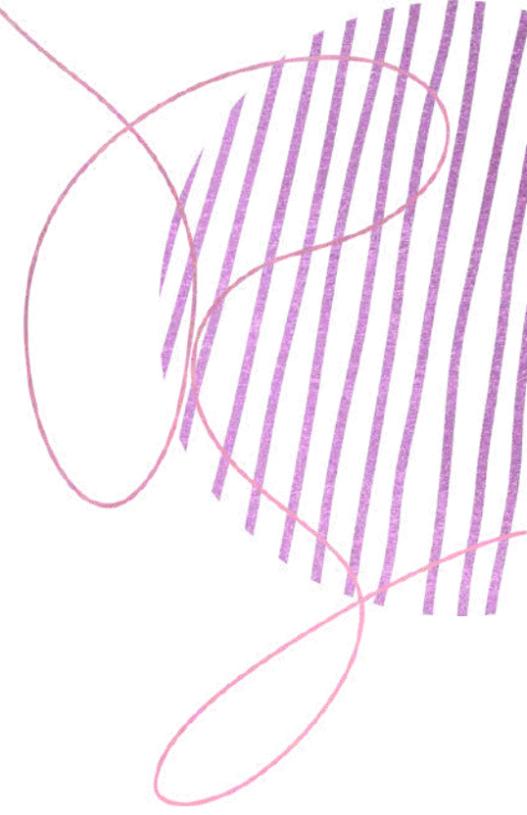
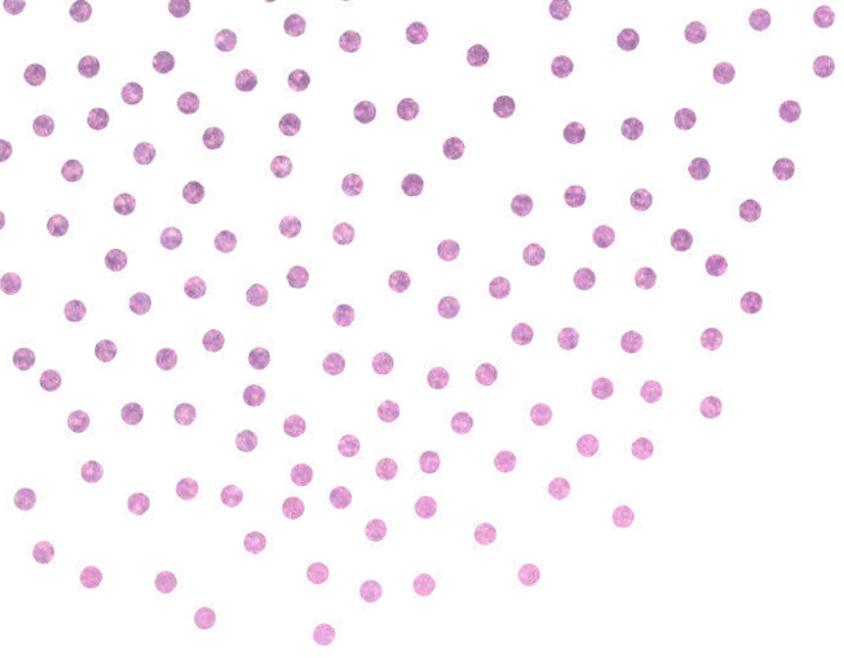




Kapitel 2

VERMEIDE DIESE SCHMERZHAFTE FÄHLER





1. GEFÜHLE AUFDRÄNGEN:

SPRICH NICHT ÜBER STARKE GEFÜHLE ODER DEINE TIEFEN ABSICHTEN, DIE DEN MANN UNTER DRUCK SETZEN KÖNNTEN, BESONDERS WENN ER BEREITS ANZEICHEN VON RÜCKZUG ZEIGT. DAS WÜRDEN IHN NUR WEITER ZURÜCKSTOSSEN.

2. DRUCK AUSÜBEN:

VERSUCHE NICHT, IHN ZU ÜBERZEUGEN ODER IHM ZU VERSPRECHEN, WIE WUNDERBAR ES WÄRE, MEHR NÄHE ZU HABEN. DAMIT FÜHLT ER SICH NUR BEDRÄNGT.

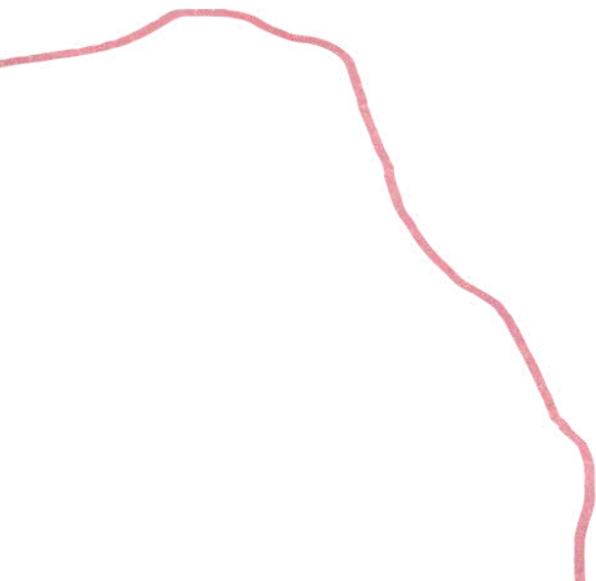
3. STÄNDIGER KONTAKT:

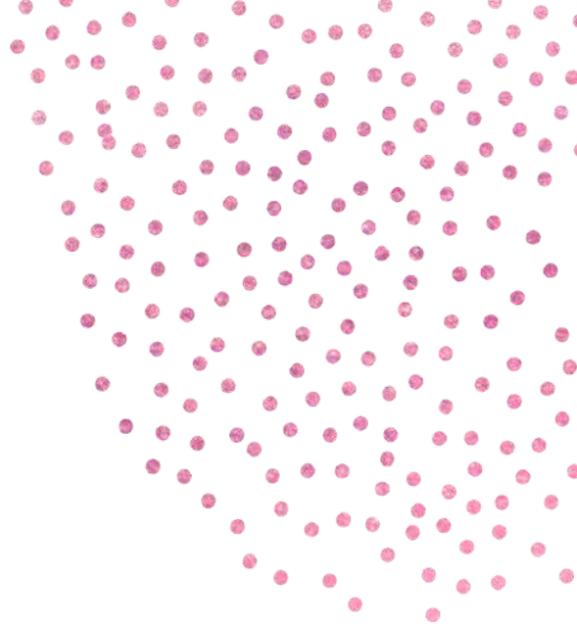
MELDE DICH NICHT ZU OFT BEI IHM UND VERMEIDE ES, BEDÜRFTIG ODER ANHÄNGLICH ZU WIRKEN.

4. EIFERSÜCHTIG SEIN:

SEI NICHT EIFERSÜCHTIG AUF ANDERE MENSCHEN IN SEINEM UMFELD. DAS KOMMUNIZIERT UNSICHERHEIT UND VERSCHLIMMERT DIE DISTANZ ZWISCHEN EUCH.

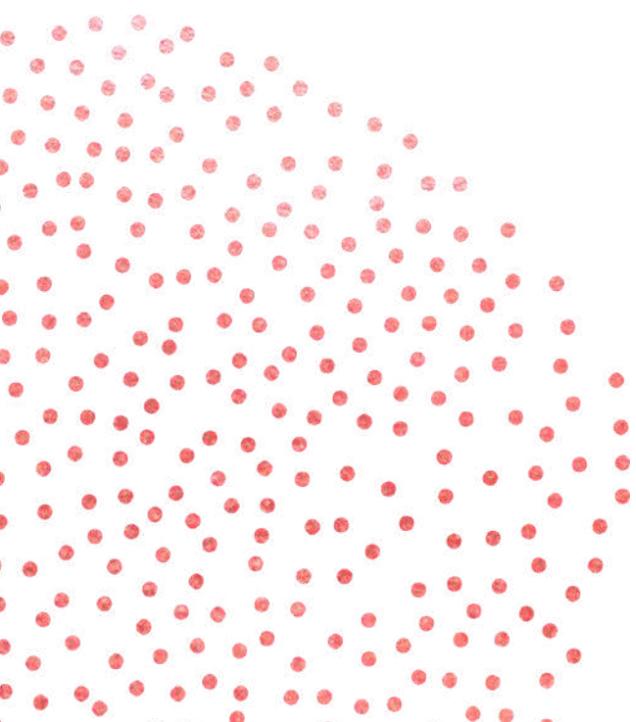






Kapitel 3

WAS MAN BEI BINDUNGSANGST
EINES MANNES TUN KANN



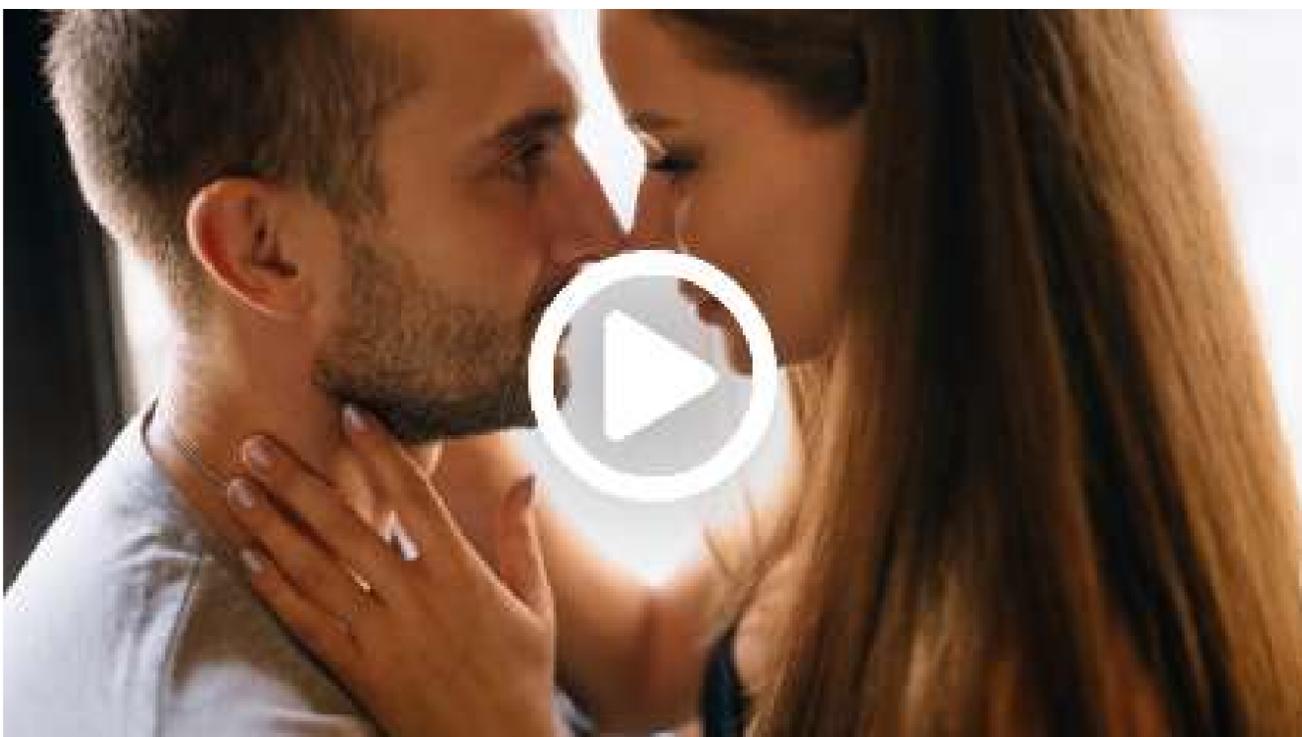
1. SEIN VERHALTEN SPIEGELN:
VERHALTE DICH ÄHNLICH WIE ER.
WENN ER DISTANZIERT IST, HALTE
EBENFALLS ETWAS ABSTAND UND
GIB IHM RAUM. DAS GIBT IHM DIE
MÖGLICHKEIT, VON SICH AUS AUF
DICH ZUZUKOMMEN.



2. NÄHE-DISTANZ-BALANCE: SCHAFFE EIN GESUNDES
VERHÄLTNIS ZWISCHEN NÄHE UND DISTANZ, INDEM DU
DICH BEWUSST RAR MACHST UND IHN DAZU
MOTIVIERST, AUF DICH ZUZUGEHEN. GIB IHM RAUM,
SICH SELBST SEINER GEFÜHLE BEWUSST ZU WERDEN.

3. GEDULD HABEN: LASS IHM DIE ZEIT, DIE ER BRAUCHT,
UM SEINE BINDUNGSANGST ZU ÜBERWINDEN. ZEIGE
VERSTÄNDNIS FÜR SEINE SICHTWEISE UND RESPEKTIERE
SEINEN RAUM.

4. NUTZE DIESEN GEHEIMEN "GEHIRN-TRICK" UM SEINE
LIEBE ZU ENTFACHEN:
KLICKE HIER, UM DIR MEIN VIDEO DAZU ANZUSCHAUEN:

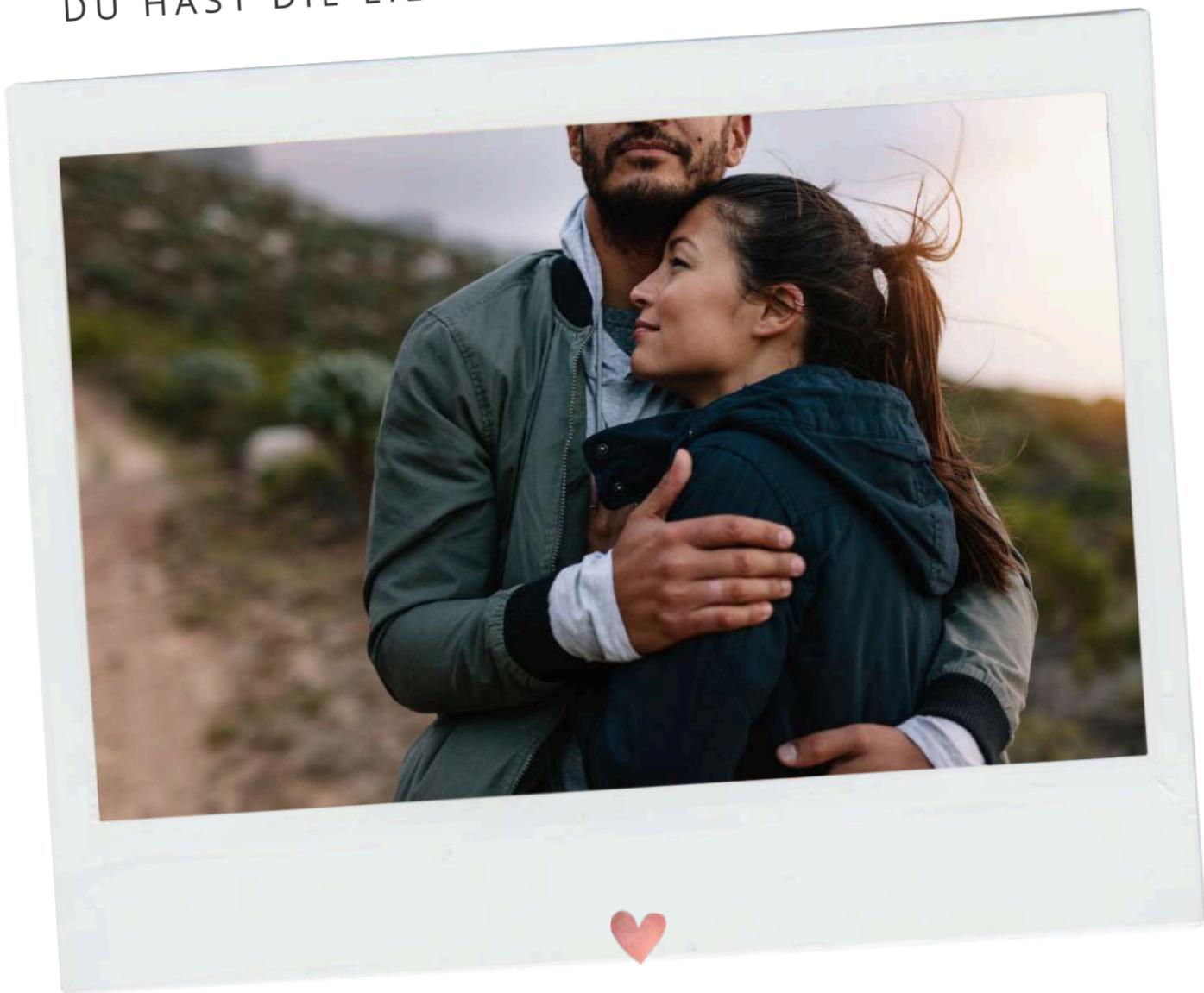


[HTTPS://LIEBESERFOLG.DE/BEZIEHUNG-AUF-KNOPFDRUCK](https://liebeseerfolg.de/beziehung-auf-knopfdruck)



love

DU HAST DIE LIEBE DEINES LEBENS VERDIENT.



Doc Jesco 