

*Wie Sie*

# **Ihre Ex**

*zurückerobern*



*Strategien  
zum Feldzug  
für den  
Neuanfang*



# Wie Sie Ihre Ex zurückerobern

## Strategien zum Feldzug für den Neuanfang

Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors bzw. Lizenzgebers nicht gestattet.

Copyright© – Jana Friedrichsen. Alle Rechte vorbehalten.

Diese Publikation wurde nach bestem Wissen recherchiert und erstellt.

Verlag und Autor können jedoch keinerlei Haftung für Ideen, Konzepte, Empfehlungen, Sachverhalte übernehmen.

Die publizierten Werbemaßnahmen sind als Denkanstöße zu verstehen, um jeweils zu eigenen Lösungen zu gelangen. Werbemodelle im Internet unterliegen einem schnellen Wechsel der Gegebenheiten, Präferenzen der Anwender, den jeweils geltenden juristischen Voraussetzungen, Bedingungen und müssen deshalb regelmäßig an die aktuellen Konditionen angepasst werden.

Informieren Sie sich grundsätzlich über gesetzliche Vorschriften, technische - sowie kaufmännische Erfordernisse. Konsultieren Sie vor konkreten Vorhaben einen fachkundigen Berater Ihrer Wahl.

Als Leserin und Leser dieses Produkts, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien gewährleistet werden können. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden. Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen selbst verantwortlich.

# Inhalt

<b>Einleitung.....</b>	<b>4</b>
<b>Weshalb trennen wir uns eigentlich?.....</b>	<b>6</b>
<b>Wie laufen die Rituale ab?.....</b>	<b>9</b>
<b>Wie macht man denn richtig Schluss?.....</b>	<b>12</b>
<b>Wie verarbeiten Sie das?.....</b>	<b>13</b>
<b>Wollen Sie die Ex wirklich zurück?.....</b>	<b>14</b>
<b>Die Statistik macht Mut.....</b>	<b>17</b>
<b>Hält wenig Sex zusammen?.....</b>	<b>18</b>
<b>Was Sie nicht tun sollten.....</b>	<b>20</b>
<b>So machen Sie es richtig: 26 Tipps.....</b>	<b>28</b>
<b>Das Sieben-Phasen-Modell der Trennung.....</b>	<b>41</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>48</b>

## Einleitung

Ihre Partnerin oder Freundin hat Sie gerade verlassen. Sie spüren den Verlust und merken erst jetzt, was Ihnen fehlt. Plötzlich fallen Sie in ein tiefes Loch.

Sie sind verlassen und traurig, haben bestimmt starken Liebeskummer. Wie so oft im Leben geht es um Distanz und Nähe: „Besitzen“ Sie etwas, kommt es einem wie selbstverständlich vor, und Sie werden nachlässig. Haben Sie etwas verloren, sehnen Sie sich wieder danach. So läuft das auch in der Beziehung. Erst dann wird Ihnen nämlich klar, was Sie an Ihrer Partnerin hatten und wie desinteressiert Sie waren.

Dabei lebt jede Partnerschaft vom Wechselspiel der Distanz und der Nähe. Logische Schlussfolgerung wäre: Trennen Sie sich öfter mal von Ihrer Partnerin, um wieder tiefe Sehnsucht zu spüren, tiefes Verlangen nach Ihrer Frau zu empfinden. Wenn da nicht die Unsicherheit wäre, ob man sie nicht vielleicht ganz verliert. Paartherapeuten raten übrigens in kriselnden Beziehungen zur Trennung auf Zeit, Abstand zu gewinnen, um sich selbst wieder zu besinnen und neu zu finden. Nicht selten geht eine Trennung auch mit tiefen psychischen Problemen einher.

**„Will ich überhaupt noch?“** – ist dabei eine durchaus legitime Frage. Aber auch gefährlich, denn es gibt durchaus Menschen, die nicht wissen, was sie wollen. Sie können sich nicht entscheiden – und brauchen psychologischen Rat. Denn diese Menschen leiden extrem darunter, gerade etwas bewusst entschieden zu haben, um wenige Momente später dem alten Zustand wieder hinterher zu trauern. Verstehen Sie das? Ambivalentes Verhalten nennt man es. Das hat nichts mit Wankelmut zu tun, sondern ist eine innere Zerrissenheit.

Wir gehen hier mal vom „Normalfall“ aus, dass sich zwei Menschen getrennt haben. Sie haben sich auseinander gelebt, nichts mehr zu

sagen, streiten über Kleinigkeiten und finden dann garantiert das Haar in der Suppe. Manchmal sind es banale Auslöser, die das Fass zum Überlaufen bringen; meist ist es ein Knall. Denn man trennt sich kaum geordnet. Ja, und dann steht man da – alleine, verlassen – und weiß plötzlich nichts mit sich und der neuen Freiheit anzufangen. In solchen Situationen nämlich besinnt man sich wieder auf die Pluspunkte der Ehe; ein erstaunliches Ergebnis: Die positiven Dinge überwiegen! Aber nun ist die Ex buchstäblich ex und weg - was nun? In der Regel kommen noch ganz einfache Probleme wie Wohnungssuche, neuer Hausstand, zweites Auto und so weiter hinzu.

Dieses eBook ist also genau etwas für solche Männer, die ihre Partnerin, Freundin, Frau wieder zurückerobern wollen. Sie bekommen konkrete Tipps und Hilfen, um Ihre Ex-Freundin wieder zu gewinnen. Am Ende soll die Versöhnung stehen – und ein festeres Fundament für eine beständige Zukunft.

Ganz am Ende finden Sie noch das Sieben-Phasen-Modell der Trennung, in dem Sie Ihre ganz persönliche momentane Phase und die Ihrer Ex erkennen können.

Danach überraschen wir Sie noch mit den Top-Ten der Trennungsgründe – Ihrer ist auch dabei, garantiert!

## **Weshalb trennen wir uns eigentlich?**

Fangen wir doch erst einmal mit der umgekehrten Frage an:

### **Warum gehen wir denn überhaupt zusammen?**

Der Mensch ist ein „Gemeinschaftstier“. Seit Urzeiten leben wir in Gruppen zusammen. Die Männer gingen zur Jagd, die Frauen behüteten zu Hause die Kinder und versorgten den Haushalt, kochten, reinigten. Ganze Familienverbände und Dorfgemeinschaften bildeten sich so, mehrere Generationen unter einem Dach. Und heute? Die klassischen Familien- und Generationen-Verbände sind in Auflösung. Das Single-Leben gewinnt zwar an Bedeutung, doch der Mensch stößt überall auf Gemeinschaften: am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft, im Haus, in der Kirche, Verein, Krankenhaus, Kindergarten, Schule, Universität und wo auch immer sonst noch. Wir lernen also von Kindsbeinen an, uns in Gruppen und Gemeinschaften zurechtzufinden und uns zu arrangieren. Da ist es nur allzu natürlich, auch intensivere Bindungen einzugehen – wie Ehe, Partnerschaft und Zusammenleben.

**Was lernen wir dort?** Kompromisse einzugehen, aufeinander zuzugehen und Rücksicht zu nehmen – Respekt voreinander zu haben.

In der Partnerschaft kommt noch ein **entscheidender Moment** hinzu: Wir **lieben** jemanden, weil wir ihn toll, attraktiv und sympathisch finden – und mit ihm ein **intimes Verhältnis** eingehen wollen. Liebe, Sex, Familie, Kinder - wer hat davon schon die richtigen Vorstellungen? Wir sind von der Schönheit einer Frau geblendet und versprechen ihr das Goldene vom Himmel. Die berühmten Schmetterlinge sind im Bauch; wir schweben auf Wolke 7. Das bringt uns erst mal zusammen. Praktische Erfahrung haben aber die Wenigsten; wir sind meistens „Ersttäter“.

## **Und dann?**

Es kommt die Realität des Alltags. Das erste Kind wirbelt die Beziehung mächtig durcheinander und stellt uns hart auf die Probe. Nerven sind gefragt – und nicht jeder hat sie. Da blättert schnell der erste Lack ab. Sind wir noch alltagstauglich? Bewahren wir die Ruhe? Wie verkraftet unsere Beziehung das nächtliche Baby-Geschrei? Aber meistens sind wir so beschäftigt, dass uns die Anforderungen des Alltags in seinen Bann nehmen – und keine tieferen Fragen über den Sinn und Fortbestand der Beziehung aufkommen. Es muss aber nicht nur das Baby sein. Schnell holt uns der Alltag auch ohne Nachwuchs ein, etwa durch einen stressigen Beruf oder der plötzliche eigene Haushalt.

Wann kommt denn zum ersten Mal der Punkt, an dem wir über Flucht nachdenken? Der ist heutzutage sicher **schneller** da als noch vor 20 oder 30 Jahren. „**Die Kinder**“ war immer ein gutes Argument, sich wieder zusammenzureißen. Wenn man dann manchmal Senioren-Paare im Supermarkt sich streiten sieht, dann denkt man doch nur: „Die müssen aber die Hölle auf Erden haben!“ Schauen Sie sich einmal ganz genau die Gesichter mancher alter Menschen an: Sie sind so verbrämt, dass man an ihren Furchen ablesen kann, was sie in der Ehe mitgemacht haben. Wie schändlich sieht denn das Bild sich zankender älterer Paare in der Öffentlichkeit aus? Warum musste es so weit kommen? Auf die Kinder haben wir schon hingewiesen. Dann waren Frauen früher eher bereit, für Familie und Kinder ihre **Ausbildung und den Beruf hintenan zu stellen**. Sie waren damit **erpressbar**, ohne eigene Rente. Frauen sind heute selbstbewusster und sichern ihr eigenes Leben ab. Deshalb sind sie auch eher bereit, eine sinnlos gewordene Beziehung aufzugeben. Und heutzutage beenden immer mehr Frauen eine Beziehung als umgekehrt.

## **Was sind nun konkrete Gründe für Trennung?**

Der **Seitensprung**, mangelndes Interesse und Bemühen, **keinen Sex** oder keinen guten mehr, intensives Arbeitsleben, **Alkohol**, Zigaretten, **Drogen**, Tablettensucht, sich gehen lassen, **Verlust an Attraktivität**, ein Gefühl von **Abscheu**, Geldmangel, drückende **Schulden**, Haushypothek, **Jobverlust**, Kriminalität, mangelnde Verantwortung, ja manchmal auch **Missbrauch** der eigenen Kinder, **Vergewaltigung** in der Ehe, Aggressivität, Handgreiflichkeit, Kumpels und Fußball oder Kartenspiel, Spielsucht, eine andere Neue.

Aber auch die Frau kann plötzlich noch einmal der besseren Liebe auf den ersten Blick begegnen, einen Traummann finden, jemanden, der ihr zuhört, sie wirklich ernst nimmt und ihr zeigt, was sie bisher verpasst hat. Grund für Trennung kann leider auch eine schwere Krankheit sein oder ein schrecklicher Unfall.

Doch die meisten Gründe sind viel banaler: Man hat sich einfach auseinander gelebt; Grau in Grau, tägliches Einerlei, keine Ideen und Kreativität mehr. Das Gefährlichste an einer Beziehung ist die **Routine**. Wer aufhört, sich um seine Partnerin zu bemühen, fängt an, sie zu verlieren – Stück um Stück, bis der Pott voll ist. Aus allen diesen Gründen erkennen Sie bereits Ansätze dafür, an welchen Schraubchen Sie drehen müssen, wenn Sie Ihre ehemalige Frau oder Freundin wieder zurückerobern wollen.



## Wie laufen die Rituale ab?

„Schatz, ich habe **Kopfweh**, heute bitte nicht!“ So fängt´s doch an, wenn sie plötzlich nicht mehr will. Dann sollten Ihre Alarmglocken aber so was von klingeln. Mann, werden Sie doch endlich wach!

Aber, was passiert? „Du, Liebling, ich komme heute Abend später nach Hause, habe noch ein Meeting mit meinem Chef!“ Schön! Was würden Sie denn sagen, wenn Ihnen das öfter passiert? Doch bestimmt nicht „Gut, dann viel Spaß!“

Oder Ihre Frau **täuscht** im Bett einen **Orgasmus vor**, weil sie Sie schnell wieder loswerden will. Sie entdeckt in Ihrer Jackentasche eine Notiz, Telefonnummer oder ein Kärtchen. Schon ist die erste Szene perfekt. Und so geht es weiter. Man macht sich etwas vor. Es sind die vielen Kleinigkeiten, die am Ende die Trennung einläuten: Die kleinen Aufmerksamkeiten wie der Abschiedskuss, die Blumen und die Zuvorkommenheit bleiben Zug um Zug aus. Frauen registrieren das sehr feinfühlig. Sie stehen nämlich darauf und haben eine sehr sensible Antenne. Sie wird plötzlich skeptisch und hinterfragt so manche Dinge, kontrolliert und stößt auf Ungereimtheiten. Es dauert nicht lange, dann stellt sie Sie zur Rede. Es muss nicht mal der rote Schlüpfer in der Anzugsjacke sein.

Es ist ja wie im wirklichen Leben: Man wird mit der Zeit **nachlässig**. Hat der Dieb hundertmal erfolgreich geklaut, stiehlt er immer mutiger und unverfrorener („Mir passiert schon nichts!“). Er verliert den Blick für die Realität. Man kann tausendmal schwarz mit der Bahn fahren; allein nach dem Gesetz der Wahrscheinlichkeit ist man irgendwann mal dran. Dreiste Ganoven rechnen das dann eiskalt durch: Sie haben 2.000 Euro ergaunert und zahlen bereitwillig einmal 60 Euro Strafe. Sie vergessen dabei aber: Ein erwischter Dieb steht ab sofort unter

**Sonderbeobachtung.** So geschieht es auch dem **Fremdgeher**. Ihre Frau sieht Sie plötzlich mit ganz anderen Augen und legt ihre Naivität ab. Sie haben keine Chance, wenn Sie jetzt Ihre Beziehung nicht grundsätzlich neu ordnen, noch einmal auf „Neustart“ drücken und ihr die Zweifel nehmen. Es muss nicht einmal der Seitensprung sein. Ihre mangelnde Aufmerksamkeit, Ihr ungepflegtes Äußere, Ihre ruppige, aufbrausende Art – wenn Sie jetzt nichts ändern, dann steuern Sie auf Trennung zu.

Noch eines ist wichtig: Wenn Frauen Schluss machen, geht´s den Männern gehörig ans **Ego**. Vor allem Männer in südlichen Ländern, wo sie die Machos sind, verkraften das nur schwer. Das ist gar nicht gut, wenn einem die Frau den Laufpass gibt. Unterdrücken Sie solche Gefühle, denn es könnte zu unübersehbaren Kurzschlusshandlungen kommen. Wir wollen hier nicht den Teufel an die Wand malen, aber einige Unglücke sind schon aus solchen Gründen passiert. Der Mann ist in seiner Ehre gekränkt; wie soll er sich bei seinen Kumpels noch blicken lassen. Wenn man gerade wieder aktuelle Mordfälle sieht, dann sind Kinder und Frauen wegen des Endes einer Beziehung in großer Gefahr.

„**Wir müssen mal reden**“, ist die Einleitung. So geht das, wenn sie nicht mehr will. Aber es muss ja **nicht einmal von ihr ausgehen**. Vielleicht wollen Sie ja auch ganz bewusst die Trennung – warum auch immer: Sie möchten noch mal Ihren „Marktwert“ testen. Männer in der Midlife-Crisis wollen es gern noch mal wissen. Wie attraktiv bin ich denn noch für Frauen? Oft verändern sich Frauen nämlich nach Geburten von ein/zwei oder noch mehr Kindern: Nicht selten gehen sie sozusagen auseinander. Es finden hormonelle Umstellungen statt. Ihre Brüste stehen nicht mehr so straff, weil sie ihre Kinder gesäugt haben; ihr Bauch bildet sich nur schwer wieder zurück; ihr Gesäß nimmt mitunter üppige Formen an. Es muss nicht so sein, aber vielfach ist es

so. **Männer finden Frauen dann häufig extrem unattraktiv**, anstatt sie als Mutter zu achten und zu ihr zu stehen. Die Lust auf Sex lässt nach. Man möchte seine Frau kaum noch ausführen. Männer sind dann sehr empfänglich für Verführungen. Nicht selten gehen Männer sogar fremd, wenn die Frau nach einem Kaiserschnitt noch im Krankenhaus liegt.

Ja, und man muss auch auf folgendes hinweisen: Für Männer kann die **Geburt eines Kindes ein Schock-Erlebnis** sein und anhaltend nachwirken, indem sie beispielsweise diese Frau nicht mehr anfassen können. Frauen haben das Bedürfnis, den Mann bei der Geburt dabei zu haben. Das ist für so manchen Gatten verdammt hart, wenn die Frau stundenlang in den Wehen liegt und vor Schmerzen schreit. Männer heulen ja bekanntlich nicht. Und wie schlimm ist es dann, wenn er im Operationssaal bei einer Kaiserschnitt-Geburt dabei sein soll? So mancher „Kerl“ hat sich da schon im Aufwachraum wiedergefunden. Das ist **nichts für schwache Nerven**. Und eben das kann einen **psychischen Schock** auslösen, was sein Ende in der Trennung findet.

Also auch der Mann kann Schluss machen – aus unterschiedlichen Gründen.

Ja, und haben Männer dann wegen einer neuen Flamme ihre Partnerin sitzen lassen, merken sie manchmal erst dann, was ihnen fehlt und wie gut ihre Ex doch war.

## Wie macht man denn richtig Schluss?

Wir wollen hier beileibe keinen Ratgeber fürs richtige Ende einer Beziehung geben. Aber eins ist ganz **wichtig** zu wissen (und hier passieren die meisten **Fehler**): Sie müssen eine Beziehung schon **richtig beenden** – mit allem, was dazu gehört: **Wut, Trauer, Verarbeitung, Abstand** – eben bewusst abgeschlossen, Schluss, aus, Ende! Bevor Sie die alte Beziehung nicht wirklich abgeschlossen haben, können Sie keine neue anfangen. Doch viele sind bereits mit einer neuen Perle zusammen und haben die Ex noch gar nicht richtig „verdaut“. Viele Männer beenden ja gerade deswegen eine Beziehung. Dann vergleichen Sie nämlich ständig die Neue mit der Alten. Das kann nicht gut gehen. Sie haben Sex mit Ihrer neuen Flamme, im Kopf sind aber noch Bilder Ihrer Ehemaligen. Sie versagen kläglich. Lassen Sie sich deshalb Zeit. Setzen Sie nicht auf kurzatmige Effekthascherei. Und wenn Ihre ehemalige Partnerin noch in Ihrem Kopf ist, empfinden Sie ja vielleicht noch etwas für sie. Dann verbauen Sie es sich nicht damit, dass Sie sich schon mit einer anderen in der Öffentlichkeit oder in Ihrem Freundeskreis präsentieren.

## Wie verarbeiten Sie das?

### **Weine nicht, weil es aus ist, sondern lächele, weil es schön war!**

Mit dieser Einstellung sollten Sie in die Trennung gehen, wobei sie nicht endgültig sein muss. Sagen Sie sich: Zu einer Beziehung gehören immer zwei Personen. Wenn einer nicht mehr will, kann ich ihn nicht zwingen. Aber allein der Gedanke an die schönen Momente der Beziehung macht Sie stark für das Projekt Rückeroberung. Verfallen Sie nicht in Selbstmitleid. Stehen Sie schnell wieder auf und behalten Sie einen klaren Kopf. Nur so können Sie richtig kämpfen. Gute Helfer sind jetzt **Beschäftigung**, Beschäftigung und nochmals Beschäftigung. Das hält Sie von schlechten Gedanken ab. Menschen können nicht zwei Dinge gleichzeitig tun; das verkraftet unser Gehirn nicht.

Aber versuchen nur einmal eine einfache Koordinationsaufgabe: Drehen Sie den ausgestreckten rechten Arm in kleinen Kreisbewegungen nach links herum und den linken Arm ausgestreckt rechts herum. Sie haben schon etwas Mühe. Um wie viel schwieriger ist es, sich intensiv mit etwas zu beschäftigen – möglichst physisch, mechanisch – und dann gleichzeitig in Kummer zu verfallen? Beschäftigung ist ein gutes Mittel gegen fast alles, gegen Gewichtszunahme, zur Rauchentwöhnung, gegen Depressionen und so weiter. Sie sollen sich bewegen, Sport treiben, gesund ernähren, viel Wasser trinken und etwas für Ihr Selbstbewusstsein tun.

## Wollen Sie die Ex wirklich zurück?

Natürlich sollten Sie sich generell fragen, ob Sie Ihre Ex-Frau auch wirklich wieder zurück haben möchten. Dazu gehört eine nüchterne Analyse:

1. Hänge ich so an meiner Ex, dass sich ein Versuch lohnt?
2. Besteht eine realistische Chance auf Zukunft?
3. Will ich und kann ich überhaupt?

Ihre **Motive** müssen Sie genau beleuchten: Warum wollen Sie Ihre Ex wieder zurückbekommen? Der beste Grund ist natürlich Liebe.

Vorsicht: Sie sind durch das Verlassen Sein gekränkt; denken Sie jetzt vielleicht mehr an Trotz oder Ihr Geltungsbedürfnis? Empfinden Sie wirklich Liebe? Klopfen Sie neben Liebe auch Fragen nach einer gemeinsamen Zukunft ab: Passen wir wirklich zusammen? Passen sie vielleicht charakterlich gar nicht zusammen? Über kurz oder lang stellen sie dann sowieso fest, dass Sie miteinander nicht kompatibel sind. Es wäre also nicht die richtige Entscheidung, Ihre Ex wieder zu erobern. Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie alles untereinander auf, warum Sie Ihre Ex wieder zurückhaben wollen, auch so komische Antworten wie „weil ich sonst niemanden habe“, „weil ich sowieso keine Neue mehr abbekomme“, „weil ich finanziell von ihr abhängig bin“, „weil nur sie mich kennt und meine Macken akzeptiert, sonst niemand“. Ihre Motive sollten möglichst wahrheitsgenau sein; deshalb denken Sie über die Charaktereigenschaften Ihrer ehemaligen Frau nach, über ihr Umfeld, ihre Hobbies, ihre Talente. Dabei antworten Sie auch darauf, wie eine mögliche gemeinsame Zukunft aussehen könnte. Jetzt denken Sie über jedes einzelne Ihrer Motive nach und notieren Sie sich Ihre Gedanken neben jedem Motiv.

Dabei sollten Sie folgendes berücksichtigen: Drückt das Motive eine Charaktereigenschaft oder ein Persönlichkeitsmerkmal aus, das Ihnen besonders wichtig ist? Drückt das Motiv eine Ihrer Sehnsüchte oder eines Ihrer Lebensziele aus? Ist das Motiv überhaupt erstrebenswert? Ist das Motiv überhaupt ein Zeichen von Liebe? Würde ihnen das Motiv helfen, auch langfristig ein glückliches, zufriedenes Leben zu führen. Auch Ihre eigenen Gesichtspunkte dürfen enthalten sein. Jetzt kommt es auf eine möglichst neutrale Auswertung an; hier hilft eine Vertrauensperson, ein guter Freund. Außenstehende schätzen die Dinge sachlicher ein. Spricht die Auswertung für gute Gründe, sie zurückerobern, steht Ihrem Plan nichts im Wege. Später erfahren Sie mehr über Ihre Erfolgsaussichten.

Ihr **Können** steht im Vordergrund. Unseriös wäre es zu behaupten, dass man jede Beziehung retten kann. Aber in den meisten Fällen gibt es doch sehr gute Chancen – wenn die Karre nicht schon so verfahren ist, etwa durch persönliche Kränkungen oder **Rosenkrieg**. Oft ist es ja leider so, dass **Macht** bei der Trennung eine Rolle spielt. Man droht mit finanziellen Nachteilen. Wenn ich schon meinen Partner nicht behalten kann, dann soll sie es wenigstens spüren. Rosenkriege gibt es zahllose; ohne gleich Prominente zu bemühen. Da wird um jede Tischdecke vor Gericht gezerrt, was mitunter groteske Züge annimmt. Wer bekommt den Hund oder ein Umgangsrecht mit dem lieben Tier? Wie bewerte ich ein altes Auto? Was ist wem überhaupt wichtig? Bei einem Rosenkrieg zahlen beide meist drauf, weil Werte verpulvert werden, und sei es nur durch die horrenden Anwaltskosten. Man will am Ende der Ex noch eins auswischen. Selten bleibt man nach der Trennung noch beste Freunde.

**Deshalb fragen Sie sich:** Gibt es noch Gemeinsamkeiten? Können Sie sich ändern und weitere Kompromisse eingehen? Ist das Fundament noch tragfähig? Emotional wie verstandesmäßig sollten Sie herangehen. **Kopf und Bauch** ringen hier miteinander. Einfach nur ein

gutes Gefühl zu haben, reicht nicht. Deshalb ziehen Sie Ihren **besten Freund** zu Rate. Der sagt Ihnen seine Meinung aus der Sicht eines unabhängigen Beobachters. Das ist ein verdammt guter Rat. Sie sehen Ihre Beziehung mit Scheuklappen und schauen nicht nach rechts oder links. Den klaren unabhängigen Blick brauchen Sie aber jetzt. Erst wenn Sie ein belastbares **Ergebnis** haben, dürfen Sie sich auf die Socken machen. Dann aber nichts wie los! Haben Sie verstanden, worum es hier geht? Eine Rückeroberung Ihrer Ex macht nur dann **Sinn**, wenn Sie noch **viel empfinden** und Sie eine Basis für eine **lange Zukunft** sehen. Sie wollen doch nicht in einem Jahr schon wieder vor dem Scherbenhaufen stehen.

Ein **weiterer Punkt** ist ganz wichtig, bevor Sie loslegen: Frauen verzeihen manchmal sehr schnell. Beispiel: Haben Männer ihre Gattin lange Zeit mit gutem Sex vernachlässigt, holen sie sie oft mit einem einzigen traumhaften Sexerlebnis wieder zurück. Ja, es ist leider so. **Frauen vergeben bei gutem Sex sehr schnell.** Und eben das sollten Sie bei Ihrem Entschluss auch berücksichtigen. Wagen Sie die **Rückeroberung unabhängig vom Sex**, bitte!

Ja, und Ihr eigenes Können sollten Sie kritisch sehen. Schaffen Sie es, langfristig durchzuhalten und mit Ihrer Ex-Partnerin einen Neustart einzugehen? Es sind ganz allein Ihre Möglichkeiten, Fähigkeiten, Veränderungsabsichten und Ihr Durchhalten gefragt. Haben Sie genug **Kondition zur Rückeroberung**? Können Sie weitere Kompromisse eingehen?

Wenn Sie das alles bejahen, dann wollen wir uns nun einmal die Möglichkeiten anschauen, wie Sie es schaffen, Ihre Frau/Partnerin wieder zurückzugewinnen.

## **Die Statistik macht Mut**



Wir möchten Ihnen zunächst mit etwas Statistik auf die Sprünge helfen. Je älter die Ex-Frau ist, umso mehr steigen Ihre Chancen. Hat sie noch keinen Neuen, erhöhen sie sich noch einmal. Aber selbst, wenn Sie schon wieder liiert und im statistisch gesehen ungünstigsten Alter zwischen 16 und 20 Jahre ist, haben Sie noch eine Erfolgsquote von 51 Prozent, wenn Ihre Beziehung nur weniger als ein Jahr gedauert hat (im Alter ab 51 Jahre sogar von 57 Prozent; ohne neuen Liebhaber steigt die Quote sogar auf 74 mit neuem Partner und auf 89 Prozent ohne, wenn sie es bereits länger als ein Jahr miteinander ausgehalten haben). Das soll reichen. Ihre Aussichten stehen also gar nicht so schlecht. Man kann reduziert sagen: Über 50 Prozent Trefferquote. Also dann mal los! Übrigens: Männer sind im jüngeren Alter schwerer zurückzuerobert. Das nur so ganz nebenbei erwähnt.

## Hält wenig Sex zusammen?

Damit Sie wissen, wie Beziehung funktioniert, sollten Sie erst einmal Erstaunliches **aus der neueren Forschung** kennenlernen (wichtig, um sie wieder zurückzuholen): Wer eine stabile Beziehung will, braucht **wenig Sex**, konstantes **Unglück**, **Resignation** und **unsichere Partner**. Das sind neue Erkenntnisse aus Psychologie und Medizin. Also nicht Glück, Zufriedenheit und gemeinsame Interessen. Denn der sexuelle Alltag sorgt dafür, dass bereits nach wenigen, dass körpereigene Euphoriedroge „Dopamin“ nur noch zu wenigen Anteilen aus den Nervenzellen ausgeschüttet wird. Die sexuelle Lust auf den gemeinsamen Sex ist schlicht eingeschlafen. Oder die sexuelle Gier sucht sich andere bzw. neuere und aufreizendere Objekte der Begierde. Der hormonelle Müßiggang ist i.d.R. kein Dauerzustand. Wenn Männer sich neue Sexualpartnerinnen suchen, steigen ihre Dopaminspiegel auch umgehend wieder an.

Bei Frauen ist das bisher wenig erforscht, doch weiß man beispielsweise aus Umfragen in den USA, dass ca. 70 Prozent der über 35-jährigen Frauen bereits mindestens einen Seitensprung hatten. Was aber hält dann Paare zusammen? Man darf es nicht nur negativ bewerten, wenn nach 3-4 Jahren Beziehung im Bett Flaute ist. Wissenschaftler sagen dazu: Nur gelegentliche **Sexkontakte** in einer längeren Partnerschaft deuten sogar darauf hin, dass sich beide Partner wohl und **geborgen fühlen**. **Sie haben die** ständigen Liebesbeweise nicht mehr nötig. Sie haben keine Angst, dass einer die Beziehung bald verlassen könnte. **Seltener Sex steht für eine stabile** Bindung und **wenig Verlustangst**. Wer ständig mit dem langjährigen Partner Sex haben will, scheint sich hingegen nicht so sicher zu sein und benötigt den Sex als Liebesbeweis. Ein andauerndes Sicherheitsgefühl mit häufigen, guten Sex schließen die Wissenschaftler aus.

Dazu kennt man sich einfach zu gut, als dass man dann noch den Partner überraschen könnte. Aus wissenschaftlicher Sicht ist es daher nachvollziehbar, wenn Paare von einer **gewachsenen Liebe**, einer **neuen Phase** der Partnerschaft reden oder davon, dass **Sex** sowieso **überschätzt** wird.

Aber leider ist es so, wie in der deutschen Rechtschreibung, die in heiklen Situationen immer zwei Lösungen zulässt: Entweder ist man hier in einer besonders stabilen Phase der Beziehung angekommen oder steht kurz vor der Trennung. Allerdings spiegeln sich im **Sexualverhalten** auch **frühe Bindungserfahrungen** wider. Dient Sex nur noch als Hilfe für ein angeknackstes Selbstwertgefühl, stabilisiert er weder die Beziehung noch ist er besonders befriedigend. Sehr verbreitet ist **melancholischer Sex**, das traurige Miteinander, wenn beide spüren, dass Nähe ziemlich trostlos sein kann: dann lieber **wenig als schlechten und lustlosen Sex**.

## Was Sie nicht tun sollten

Hier erfahren Sie nun einige „**Liebestöter**“, die Sie beim Kampf um Ihre Ex vermeiden sollten.

**Zu häufiger Kontakt**: Wenn Sie unter Liebeskummer leiden, denken Sie auch automatisch darüber nach, dass ein anderer nun in das Leben Ihrer ehemaligen Partnerin eintreten könnte. Das macht Sie rasend **eifersüchtig** – ja manchmal sogar bis hin zu schrecklichen Einbildungen und Vermutungen. Es gibt Männer in solchen Lebenslagen, die so eifersüchtig werden, dass sie sogar ihrer Ex hinterher spionieren. Werden Sie bitte nicht zum Stalker. Das macht alles nur noch schlimmer.

Es ist zwar allzu natürlich, dass Sie sich wieder in Erinnerung bringen wollen. Doch in der Praxis geschieht das dann zu oft und zu regelmäßig. Sie drängen sich geradezu auf – aus Angst, den Partner vollständig zu verlieren. Sie **wünschen sich**, dass **sie genau so viel Verlangen** und Sehnsucht nach Ihnen verspürt. Doch genau dieses intuitive Verhalten treibt sie noch weiter weg. Dazu müssen Sie wissen, dass jede Beziehung eine so genannte ausgewogene „**Push-Pull-Balance**“ hat, also **Geben und Nehmen** sind völlig ausgeglichen. Kontaktieren Sie sie ständig und bekommen Sie nur zögerliche und begrenzte Antworten, stimmt diese Balance nicht mehr. Dann ändern Sie sofort Ihr Verhalten. Jetzt kommt es nämlich darauf an, die Kontaktaufnahme zu Ihrer Ehemaligen sorgfältig zu planen. **Manchmal** muss man sich hart am Riemen reißen und den **Kontakt ganz abbrechen**. Warten Sie doch gelassen ab, ob sie nicht wieder kommt. Überlassen Sie ihr die Initiative. Oder planen Sie es sehr sorgfältig und geschickt, etwa mit konstruierten **Zufallsbegegnungen**.

Sie kennen doch ihren Tagesablauf, ihre Gewohnheiten, ihren Friseur oder ihr Kosmetikstudio, ihre Einkaufsgewohnheiten. Vielleicht bringt sie die Kinder zum Kindergarten oder zur Schule. Suchen Sie Mitstreiter, spannen Sie Freunde ein, konstruieren Sie eine zufällige Begegnung – und warten ihre Reaktion ab, ihren Blick, ihre Worte. Dann wissen Sie auch, ob sie mehr zulässt. Fallen Sie ihr aber nicht auf den Wecker, das turnt sie ab. Und bleiben Sie immer Sie selbst; Ihre Frau kennt Sie doch, verstellen Sie sich also nicht. Das würde sie misstrauisch machen.

**Zu wenig Kontakt** wäre auch nicht gut, wie auch Kontakt zum falschen Zeitpunkt oder ein falsches Verhalten während des Kontakts in der Trennungsphase, zum Beispiel dann auch noch Zärtlichkeit auszutauschen. Sie müssen für Ihre persönlichen Verhältnisse den richtigen Weg finden. Jede Trennung verläuft anders.

**Streiten Sie nicht über Trennung:** Oft kommen Trennungen wie der Blitz aus heiterem Himmel. Nur selten zeichnen sie sich seit längerem ab. Es läuft zwar nicht so toll, aber an Trennung denkt man doch nicht. In beiden Fällen ist es ein plötzlicher Schock, der Ihnen den Boden unter den Füßen wegzieht. Heutzutage haben wir ja noch einfachere Möglichkeiten: die Trennung per **SMS, Mail** oder **Anruf**. Wie reagieren Sie darauf? „Ich will nicht länger mit Dir zusammenleben!“ – Natürlich reagieren Sie. Der tiefe Schock des Verlassen Werdens **kränkt** Sie. Spontan diskutieren Sie: „Das darf doch nicht wahr sein!“ Warum, weshalb, was kann ich ändern? Und so weiter. „Lass es uns doch noch einmal versuchen!“ Sie beteuern ihr Ihre Liebe; wenn das alles nicht klappt, schwenken Sie um und kommen mit Anschuldigungen. Sie machen alles kaputt. Vielleicht braucht Ihre Ex-Partnerin nur etwas Zeit, Abstand, Neuorientierung. Doch Sie reden auf sie ein. Alles ist aus Ihrer Sicht nachvollziehbar. Aber es hilft Ihnen nicht im Geringsten, Ihre Ex zurückzubekommen. Denn sie hat sich was dabei gedacht und

nicht einfach mal eine Entscheidung getroffen. Ihre Worte stimmen sie deshalb nicht mehr um. Sie bewirken nur das Gegenteil.

Greifen Sie daher zu einem **anderen Mittel**: Lassen Sie jetzt **Taten sprechen. Akzeptieren** Sie zunächst ihre **Entscheidung**, zeigen Sie ihr aber, dass Sie sie weiterhin achten und nicht verachten. Bleiben Sie bemüht – durch kleine Aufmerksamkeiten; denken Sie an den Hochzeitstag, an ihren Geburtstag. Fügen Sie sich als **einsichtiger Ex** zunächst der neuen Situation, indem Sie gehen oder sie ziehen lassen. Sorgen Sie für die Kinder weiter; schneiden Sie ihr nicht die Luft weg, indem Sie Kreditkarten oder Konten sperren. Lassen Sie zumindest in diesen Punkten alles beim Alten.

Bleiben Sie cool, einsichtig und besonnen. Geraten Sie nicht in Panik. Sagen Sie sich immer: „Sie wird schon merken, wenn sie mich nicht mehr in ihrer Nähe hat, was ihr fehlt.“ Hoffen Sie darauf, dass sie wiederkommt, Kontakt aufnimmt. Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird – auch nicht die Trennung. Darüber zu schlafen, hat noch in vielen Situationen geholfen.

**Sie brauchen eine Strategie**: Keine Strategie zu haben, ist jetzt der Liebestöter Nummer drei. Denn: „Von nichts kommt nichts“, sagt schon der Volksmund. Wir planen doch fast alles im Leben – die Schule, den Abschluss, die Ausbildung, eine Beziehung, die Ehe, ja, selbst das Ende. Warum also nicht auch die Rückeroberung der Ex? Sie sollten bei dem, was Ihnen besonders wichtig und lieb, im Leben ist, mit mindestens einer ebenso großen Sorgfalt vorgehen. Planen Sie genau, wie Sie Ihre Ex zurückerobern. Denken Sie nach: Welche Fortschritte haben Sie bisher gemacht? Wie sieht Ihre Strategie jetzt aus? Natürlich muss die über die Frage hinausgehen, ob Sie ihr noch eine Gute-Nacht-SMS schicken oder nicht. Darüber haben wir ja sowieso schon gesprochen – nicht nerven!

Planen Sie **mittel- bis langfristig**. Dieser Plan sollte zumindest die nächsten **zwei bis vier Wochen** abdecken (dieser „Kampf“ kann aber Monate dauern!). Welche Schritte setzen Sie wann und wo in die Tat um? Wie müssen Sie sich an welchen Tagen verhalten? Dazu gehört auch, wie Sie Ihren Liebeskummer unter Kontrolle bringen und Schritt für Schritt überwinden. Denn nur ohne Liebeskummer können Sie wirklich souverän auftreten.

Ein fataler Fehler wäre es, Ihre Ex ohne erprobte Strategie zurückzugewinnen zu wollen. Dazu brauchen Sie jetzt einen **externen Berater**, am besten Ihren **besten Freund**, den Bruder oder auch eine **gute Freundin**. Sie kann sich am besten in die Situationen Ihrer ehemaligen Partnerin hineinversetzen und Ihnen deshalb **gute Tipps** geben. Sie sind zu emotional und durchlaufen im Moment ein Wechselbad der Gefühle. Auf Ihr rationales Denken ist kein Verlass. Es ist alles nicht so schlimm, wenn Sie jetzt keine weitreichenden Entscheidungen treffen. Sie können nämlich von Ihrem Schmerz und Kummer beeinflusst sein.

Gehen Sie kein Risiko ein und machen keinen Fehler, denn viel steht auf dem Spiel; Sie wollen ja Ihre liebe EX wieder zurück. Fragen Sie sich: Haben Ihre Gefühle Ihre Handlungen in den vergangenen Tagen beeinträchtigt? Wie sehr haben sich Emotionen wie Wut, Trauer, Schmerz und Sehnsucht in Ihrem Verhalten gegenüber Ihrer Ex-Frau widerspiegelt? Haben Sie sich vorgenommen, Ihre Ehemalige nicht zu kontaktieren und es doch getan? Haben Sie sich Ihrem Liebeskummer hingeeben und zu Hause eingeschlossen? Sie hätten die Zeit besser nutzen können, Ideen zu erarbeiten, sie wieder zu gewinnen. Trauernd im Bett zu liegen, bringt Sie kein Stück weiter. Haben Sie versucht, Ihre frühere Frau oder Freundin wieder **eifersüchtig** zu machen oder haben Sie **lästige Diskussionen** vorgezogen? Haben Sie ihr vorgestöhnt, wie schlecht es Ihnen geht

und einen auf **Mitleid** gemacht? Schämen Sie sich nicht, wenn Sie in diese Falle getappt sind. Das ist allzu menschlich.

Noch ist es nicht zu spät. Ändern Sie Ihr Verhalten. Es soll Ihnen besser gehen und nicht noch schlechter. Ihr Plan muss klare Anweisungen enthalten. Aber Sie müssen ihn auch konsequent verfolgen. Pläne sind so lange gut, wie sie auch umgesetzt werden. Sie streben ja wieder eine längere Bindung an, also gestehen Sie sich auch einen längeren Zeitraum zu, dies umzusetzen. Nicht verzweifeln, es dauert etwas – zwei/drei Monate. Nehmen Sie sich den Spruch des Volksmunds „Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser“ zu Herzen. Kontrollieren Sie täglich Ihren Fortschritt. Realisieren Sie für sich selbst, was Sie bisher geleistet haben und was noch vor Ihnen liegt. So können Sie auch Ihre Emotionen nicht wieder runterziehen, Sie vielleicht mit einer unbedachten SMS oder Email an Ihre Ex den Fortschritt Ihrer Bemühungen gefährden. Ja, ja, es ist schwer, dieser Versuchung nicht nachzugeben. Halten Sie durch!

### **Akzeptieren Sie keine Freundschaft:**

Kennen Sie den Spruch: „Einmal auf der Freundschaftsschiene, immer auf der Freundschaftsschiene?“ Ein guter Freund ist doch jemand, der den Weg der Freundschaft mit Ihnen gemeinsam geht. Aber das wollen Sie ja gar nicht. Sie wollen mit Ihrer Ex-Freundin doch den Weg der Liebe marschieren – oder? Freundschaften zu akzeptieren, dazu haben Sie später noch Gelegenheit genug, wenn es endgültig aus ist. Wollen Sie Ihre frühere Freundin aber wieder zurückhaben, dann sollten Sie erreichen, dass sie sich **wieder nach ihnen sehnt**. Hat sie Sie aber nur noch als Freund um sich, dann sieht sie irgendwann auch nur noch den Freund in Ihnen. In anderen Fällen greifen Menschen auch gerne auf das Freundschaftsangebot zurück, um einerseits freundlich zu sein, um andererseits aber auch schnell aus der unangenehmen Situation des Trennungsgesprächs rauszukommen. Sie benutzen ganz einfach



das Prinzip von **Zuckerbrot und Peitsche**: Erst die Trennung (Beziehung wegnehmen = Peitsche), dann das Zuckerbrot (wieder etwas geben = Freundschaft). Merken Sie sich:

**Wenn Sie Freundschaft zustimmen, akzeptieren Sie die Trennung** – und Sie berauben sich gleichzeitig einer großen Chance, noch während der Trennung den Spieß wieder umzudrehen und die Zügel in die Hand zu nehmen. Denn: Nach einer Beziehung werden die alten Rollen zwischen zwei Menschen wieder neu verteilt. Stellen Sie die Weichen jetzt falsch, werden Sie vom Ex-Partner zum guten Freund, schlimmstenfalls für immer. Sollten Sie das Freundschaftsangebot **bereits akzeptiert** haben, **ziehen Sie sich langsam wieder** aus dieser Freundschaft **zurück** – auf eine freundliche und subtile Art. Bringen Sie Ihre frühere Partnerin dazu, Sie wieder zu vermissen.

### **Erregen Sie kein Mitleid:**

Traurig zu sein, ist ok. Drücken Sie bei Ihrer Ex nicht ständig auf die Tränendrüsen. Es ist nämlich wie schleichendes Gift für Ihr Ziel, sie wieder zurückzubekommen. Sie entfernt sich dann noch weiter, um nicht von diesen Emotionen eingefangen zu werden. Überwinden Sie Ihren Liebeskummer; das ist die Basis für die Rückeroberung. Gerade emotionale Frauen halten sich heulende Ex-Gatten vom Leib, weil Sie ganz genau wissen, dass die sie wieder rumkriegern könnten.

### **Keine Eifersucht bitte!**

Brennende Eifersucht kommt oft ins Spiel. Sie ahnen, dass hinter ihrem Trennungswunsch schon ein Neuer steht, vielleicht sogar ein Arbeitskollege oder Ihr bester Freund – alles nur pure Einbildung. In solchen Fällen geht die Phantasie mit uns durch. Weder sollten Sie

Eifersucht zeigen, noch Ihre Ex in den Eifersuchts-Wahnsinn treiben. Dieses Spiel mit dem Feuer geht oft nach hinten los und ist zu riskant. Spielen Sie nie damit, Ihre Ehemalige eifersüchtig zu machen; so bekommen Sie sie nie zurück.

### **Verleugnen Sie nicht die Trennung:**

Tun Sie in Ihrem Freundeskreis oder der Familie erst gar nicht so, als ob es in Ihrer Beziehung „Business as usual“ gäbe. Ihre Ex-Partnerin entfernt sich nämlich nur noch stärker, wenn Sie einen auf Harmonie spielen. Sie wird nach dem psychodynamischen Grundgesetz von Nähe und Distanz eben noch mehr mit letzterem reagieren und sich von Ihnen ganz abwenden.

### **Nicht manipulieren!**

Wenn Sie Ihre Ex nun vor Freunden oder gar den eigenen Kindern schlecht darstellen, ist das ein absoluter Liebeskiller. Ihre Wege entfernen sich immer weiter voneinander. Übrigens sollten Sie auch niemals schlecht über Ihre Ehemalige reden, wenn Sie nicht die Absicht haben, wieder zusammenzukommen. Häufig ist es ja so: Sie machen Ihre Ex vor solchen Menschen schlecht, die mit ihr gar nicht zusammenkommen. Sie hat also gar keine Chance, sich zu rechtfertigen. Sie hinterlassen ein Schlachtfeld von schlechten Meinungen über sie. Da kittern Sie nichts mehr. Stellen Sie sich vor, was die anderen auch über Sie denken, wenn sie doch wieder zusammenkämen?

**Weitere Fehler**, die Sie meist intuitiv reflexartig begehen, sind unerwünschte **Geschenke** und **Liebeseklärungen**, die Sie Ihrer ehemaligen Partnerin machen. Dazu kommt, dass viele in ihrem Selbstmitleid ihr eigenes **Leben vernachlässigen**; sie verlieren so noch mehr an Reiz für die Ex. Oder Sie stürzen sich in Schuldzuweisungen an sie. Manche reagieren da sehr ambivalent,

indem sie von einem Extrem ins andere rutschen. Alles ist nicht hilfreich. Die **Trennungsgründe nicht zu verstehen**, ist auch ein Liebestöter. Vielleicht braucht sie nur eine Pause oder weiß nicht, was sie will. Denn das gehört leider auch dazu: 81 Prozent kennen die wahren Gründe der Trennung nicht und 89 Prozent wissen wirklich nicht, wie sie darauf reagieren sollen.

## So machen Sie es richtig: 26 Tipps

Hier erfahren Sie nun in konkreten Tipps, wie sie am besten vorgehen, um Ihre ehemalige Frau oder Freundin wieder in eine Beziehung zurückzuholen.

1. Ihre ehemalige Partnerin kennt Sie doch ganz genau, also lassen Sie das mit den plötzlichen Liebesbeweisen, der roten Rose oder dem Gedicht. Das nimmt sie Ihnen sowieso nicht ab. Immer schön **authentisch** bleiben! Zeigen Sie **versteckte Aufmerksamkeiten**, die ihr das Gefühl geben: „Ah, **er denkt** ja doch noch **an mich!** Er empfindet noch etwas für mich!“ Hilfreich sind jetzt Dinge, die Sie sich **gemerkt** haben und an die Sie sich erinnern. Frauen fahren darauf besonders ab. Ich habe mich zum Beispiel an die vielen Schilderungen meiner Schwiegermutter besonders zu Weihnachten erinnert. Was glauben Sie, wie beeindruckend meine Weihnachtsgrüße waren. „Wie, das weißt Du noch, daran erinnerst Du Dich? Ich bin sehr beeindruckt, wie intensiv Du mir zugehört und das aufgesogen hast!“ Nehmen Sie jetzt Kleinigkeiten auf, die nichts kosten – nur Ihre eigene Überwindung. Selbst wenn Sie schon viele Fehler bei der Rückeroberung gemacht haben, ist es jetzt noch nicht zu spät.
2. **Denken Sie nach, erinnern Sie sich!** Welche Gewohnheiten hat Ihre Ex-Frau? Was sind die vielen Feinheiten gewesen, die eigentlich umsonst sind? War es die Erinnerung an den früh **gestorbenen Vater?** – Sie könnten Ihr jetzt sagen: „Dein Vater hätte jetzt das Problem so gelöst!“ – Wie kommt mein Ex dazu, jetzt ausgerechnet an meinen Vater zu denken?“ Ganz einfach: Der Vater war der Patron, eine Autorität, der man folgte. Er war

das fürsorgliche Familienoberhaupt, der jede kritische Situation löste und der nicht wegrannte, wenn es mal brannte. Die Kinder sollten sich ein Beispiel daran nehmen. Oder es könnte das **Tischgebet** vor dem Essen sein, wenn Sie gläubig sind: Sollten Sie mit Ihrer Ex noch mal essen, falten Sie unauffällig vor dem ersten Happen kurz die Hände. Diese winzige Geste schlägt wie ein Blitz bei ihr ein.

3. Sie hat bestimmte **Rituale**, beispielsweise sich vor dem Essen die **Hände** zu **waschen**, immer! Reichen Sie ihr kurz ein kleines Gästehandtuch, um ihr zu zeigen, dass Sie sich ganz genau an diese Gewohnheit von ihr erinnern und diese akzeptieren, nein mehr noch, unterstützen. Oder: Ihre Frau liebt den Duft von Hyazinthen – bringen Sie ihr eine einzige Pflanze für 99 Cent im Plastikbecher – warum? Diese Blume hat einen so intensiven Duft. Das reicht, um Sie ständig in Erinnerung zu bringen.
4. Sie legt keinen Wert auf Pomp und Exklusivität, hält das Geld zusammen. Laden Sie sie deshalb **ganz einfach** „nur“ zu einem **Kaffee** oder Tee in einem mittelprächtigen Restaurant ein – nicht mehr. Sie zeigen ihr damit, dass Sie ihre Haltung voll unterstützen und jetzt in der Not eben nicht auf „große Hose“ machen. Verhalten Sie sich ganz auf „normal“, kein übertriebener, unangebrachter Eifer und Aufwand. Ihre Ex ist nämlich nicht käuflich.
5. **Subtile Aufmerksamkeiten** sind solche Aha-Momente, die nicht gleich auf Sie schließen lassen, etwa die herausgestellte Mülltonne. Das könnte ja auch ein Nachbar gewesen sein, der ihr dann aber sagt: „Ihr Mann war ja schon früh wach!“ Oder die

schon bezahlte Brötchen-Rechnung beim Bäcker. Sie lassen durch einen Boten Ihr Lieblings-Magazin einfach in den Postkasten stecken. Suchen Sie also Momente, die Ihre Stimmung heben, sie freundlich stimmen. Oder veröffentlichen Sie eine unauffällige Kleinanzeige, die nur sie verstehen kann, etwa: „Meine liebe kleine Maus, ich weiß, dass ich ein Trottel bin und Fehler gemacht habe – verzeih mir bitte!“

6. **Beziehen Sie Ihre Kinder nicht ein:** Fatal wäre es jetzt, den Streit auf dem Rücken der Kinder auszutragen, etwa indem Sie die Kleinen anrufen und ihnen weismachen wollen, Mama sei böse oder Mama habe Papi verlassen. Kinder sind sowieso immer darauf gepolt, in Harmonie zu leben und beide Elternteile wieder zusammenzubringen. Da haben Sie natürliche Verbündete. Reden Sie Ihren Kindern kein schlechtes Gewissen ein, das verschafft ihnen nur Schuldgefühle. Es reicht schon, dass Disharmonie in der Familie herrscht.
  
7. **Suchen Sie Verbündete:** Sie brauchen solche Menschen, die Sie „empfehlen“, also gut über Sie reden, aber nur beiläufig. Sorgen Sie dafür, dass die Presse zu einem Vortrag, den Sie halten, eingeladen wird; der Redakteur schreibt einen guten Bericht, den Ihre Ex bei der Morgenlektüre Ihrer Tageszeitung nicht übersehen kann. Das ist ja nicht von Ihnen initiiert. Ihre Frau ist beeindruckt. Sie gehen zu einem Event, sagen wir zu einer Charity-Party oder einem sonstigen sozialen Ereignis. Lassen Sie beide Einladungskarten durch einen guten Bekannten bei Ihrer Frau vorbeibringen. Sie muss Sie anrufen, um die Karten nicht verfallen zu lassen. Animieren Sie Freunde, eine

Einladung zum Essen auszusprechen. So haben Sie eine Chance zu beeindrucken.

8. **Benutzen Sie „Vehikel“:** Vehikel sind Transportmittel – so wie Ihre Kinder, die Sie besuchen. Sie transportieren über ihre Kinder die Möglichkeit, mit Ihrer ehemaligen Frau wieder in Kontakt zu treten. Das kann Ihnen Ihre Ex nicht streitig machen. Aus dem langjährigen gemeinsamen Zusammenleben sind gemeinsame Verpflichtungen entstanden wie etwa das Theater-Abo, der Tanz-Kurs oder der Martinszug mit den Kindern. Der Todestag Ihres Schwiegervaters beispielsweise könnte Sie dazu veranlassen, Sie zum gemeinsamen Friedhofsbesuch einzuladen – eine kleine, nette Geste. Eine gute Freundin hat runden Geburtstag; gehen Sie gemeinsam hin. Geburtstage von Eltern und Schwiegereltern, Weihnachten, Ostern und andere Feiern könnten wieder zu Begegnungen führen.
  
9. **Falscher Ratgeber Panik:** Ja, es liegt in der Natur des Menschen, im Angesicht eines Problems falsch zu reagieren. Wir erstarren zur Salzsäule wie das Kaninchen vor der Schlange – das dann von ihr gefressen wird. Hektisch treffen wir falsche Entscheidungen. Schlafen Sie eine Nacht darüber, dann sieht die Welt und das Problem schon ganz anders aus. Trennung ist ein tiefer Einschnitt. Man will es nicht wahrhaben und reagiert spontan – zu schnell und eben falsch. „Mensch bin ich ein Trottel; das hätte ich auch anders lösen können!“ Wir machen mehr kaputt als wir erreichen.

10. **Machen Sie auf Understatement:** Wie sagte einst der ehemalige deutsche Außenminister? „Stay cool“, bleib ruhig, souverän und gelassen, als es darum ging, die Deutschen mit ins Boot zu holen, gegen den Irak in den Krieg zu ziehen. Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird. Abwarten und Tee trinken. Genauso begegnen Sie jetzt Ihrer ehemaligen Partnerin. Das vorläufige Ende bringt Sie nicht aus dem Gleichgewicht, und eben das ist jetzt Ihre Stärke. Machen Sie auf Understatement:

Stapeln Sie tief; nehmen Sie sich zurück. Richtiges Understatement wäre, mit einem Schrottauto zu fahren, in den ein Motor eines Nobelautos mit höchster PS-Zahl eingebaut wurde. Jetzt rauscht an Ihnen eine Nobelkarosse vorbei und Sie legen mit ihrer Schrottkarre einen Schlag zu. Die Nobelkarosse schafft es nicht, Sie zu überholen und wundert sich. Er konnte ja nicht wissen und Ihrem „bescheidenen“ Wagen nicht anmerken, was wirklich in ihm steckt. Understatement bedeutet, nicht wirklich zu zeigen, was man kann (oder hat), es aber im alles entscheidenden Moment erfolgreich einzusetzen.

11. **Sorgen Sie für Wow-Effekte** wie das Versöhnungsangebot auf der **Litfaß-Säule**, der Antrag im **Stadion**, die Versöhnungs-**Fernsehshow** „Ich kämpfe um Dich“ oder „Ich will meine Ex zurück“. Das muss ein Knaller werden. Wenn Sie beispielsweise wissen, dass sie immer eine bestimmte **Radiosendung** hört, versuchen Sie, dort eine Botschaft unterzubringen oder aber einen Songwunsch zu platzieren – „von Manfred für Karin“. Dranbleiben und **nicht nur einmal eine Aktion** landen. Wiederholen Sie **Zeitungsanzeigen** zum Valentinstag, zu Ostern, zu Weihnachten, zum Hochzeitstag, zum Geburtstag –



auch zu dem der Kinder. Das zeigt, dass Sie die ganze Familie zurückerobern wollen und am Ball bleiben. Schreiben Sie einen **Liebessong**, den Sie in ihrem Favoritensender unterbringen. Stellen Sie ihr unauffällig einen **Maibaum** vors Haus.

12. **Machen Sie ihr ein überraschendes Angebot:** Schlagen Sie Ihr doch einfach selbstbewusst vor, mal eine Trennung auf Probe zu probieren. Vereinbaren Sie dazu feste Zeiten, wann man sich wo wiedertrifft und Bilanz zieht. Dazu gehören auch andere Abmachungen wie die Versorgung, der Umgang mit den Kindern, getrennte Wohnungen und so weiter. Ihre Ex wird verblüfft sein. Sie schlägt ein, weil es ihrem momentanen Wunsch entspricht, den sie durchgesetzt hat. Und Sie sind sich sicher, dass sie danach wieder in die gemeinsame Beziehung zurückkommt, weil Sie nämlich einen guten Plan haben. Gönnen auch Sie sich die Auszeit – ja, um eigentlich festzustellen, dass es sich lohnt zu kämpfen.
  
13. **Schließen Sie einen Vertrag:** Ja Sie haben richtig gelesen. Bieten Sie Ihrer Ex doch einen Vertrag an, in dem Einzelheiten geregelt sind – entweder für die Phase der Trennung auf Probe oder für ein gemeinsames Wieder-Zusammengehen. Damit geben Sie ihr die Sicherheit, dass in einem wichtigen Abschnitt des Lebens trotz Trennung wichtige Dinge geregelt sind und nicht dem freien Spiel der Kräfte ausgesetzt bleiben oder dass ein Neuanfang fixiert wird wie ein Ehevertrag – mit Ausstiegsklausel. Gewinnen Sie Ihre Ex doch über einen Vertrag wieder zurück, in dem sie auch Bedingungen diktieren darf. Darauf kommt sie nicht und ist überrascht. So viel Kreativität

hätte sie Ihnen gar nicht zugetraut. Sie bekommen die Chance, es noch einmal – diesmal aber richtig – versuchen zu dürfen.

14. **Setzen Sie auf den Distanz-Nähe-Effekt:** Das psychologische Gesetz von Beziehung heißt Distanz und Nähe. In der Distanz merkt der Partner erst einmal, was er an Ihnen hatte. Er sucht nach gewisser Zeit wieder die Nähe; das Verlangen steigt wieder. Ja, schlagen Sie ein; ok, Trennung jetzt. Sie kennen sich doch und wissen, was passiert. Wenn es nicht unüberbrückbare Probleme gibt, was meinen Sie, was sich jeder mit einer neuen Beziehung einhandelt? Wollen Sie das wirklich? Es gibt durchaus Paare, die sich zu festen Trennungszeiten verabreden, weil das Wiedersehen danach umso leidenschaftlicher ausfällt. Sie ziehen aus diesem Prinzip neue Kraft für ihre Beziehung.
  
15. **Bleiben Sie hartnäckig:** Die Hoffnung stirbt bekanntlich zuletzt. Zeigen Sie jetzt Ausdauer und „Steherqualitäten“. Sie lassen sich nicht so leicht unterkriegen. Wer leicht aufgibt, hat keine guten „personal skills“, also keine persönlichen Eigenschaften wie Ausdauer, Durchhaltevermögen und Charakter. Zeigen Sie Ihrer Ex, dass es Ihnen ernst ist. Sie geben auch nicht nach drei Monaten Kampf auf, im Gegenteil: Das macht Sie nur noch verbissener, härter und spornt Sie an. Wie das so mit Niederlagen ist: Sie sind Ansporn, es neu zu versuchen. In der Niederlage zeigt sich die wahre Stärke; nur wer gut analysiert, macht es besser und gewinnt.

16. Bringen Sie in Erfahrung, **wer der Neue an ihrer Seite** ist: Finden Sie unauffällig heraus, mit wem sie zusammenlebt oder liiert ist. Was ist er für ein Typ? Was hat er, was ich nicht habe? Sie wissen doch genau, worauf Ihre Ex steht. Also stechen Sie ihn aus, indem Sie Ihre ehemalige Geliebte mit dem überzeugen, was sie wirklich sucht und braucht. Sie sind hier klar im Vorteil, denn Sie kennen Ihre Ex und wissen genau, was der Neue nicht hat. Beispiel: Er ist ein oberflächlicher jüngerer Mann, der nur durch seine Schönheit brilliert, aber sonst nichts im Kopf hat.

Dazu zieht er sich vielleicht allzu locker an. Jetzt setzen Sie noch einen drauf: Putzen Sie sich besonders heraus und begegnen Sie Beiden „rein zufällig“. Was meinen Sie, wie peinlich es ihr ist und wie Sie plötzlich strahlen? Setzen Sie nun auf tiefere Werte einer Beziehung; Schönheit ist sowieso vergänglich. Sie wird von ihm garantiert keine Rose bekommen, also zeigen Sie Ihrer ehemaligen Frau, woran Sie denken, wie Sie handeln und dass Sie noch etwas für sie empfinden. Er wird ihr vielleicht nicht in den Wagen helfen oder sie ins Theater ausführen. Schicken Sie ihr doch kommentarlos ein Ticket für das Schauspiel, das sie am liebsten mag, Treffpunkt um 19 Uhr an der Garderobe, damit sie noch Zeit haben für ein Gläschen Champagner. So geht wahre Liebe nämlich und so mag es Ihre Ex.

17. **Pflegen Sie sich:** Lassen Sie sich jetzt bitte nicht hängen. Im Gegenteil: Teil Ihres Anti-Liebeskummer-Programms ist es, sich besonders pflegen zu lassen, einen neuen Hairstyle zuzulegen, eine Gesichtsmaske aufzutragen, die Haut etwas bräunen zu

lassen, einen neuen modischen Anzug zu kaufen: Erobern Sie Ihre Ehemalige neu.

18. **Kleine Details beachten:** Selbst Kleinigkeiten beeinflussen die Entscheidung, ob man sich noch einmal auf seinen alten Partner einlässt. Forscher haben herausgefunden, dass Frauen mit vollem Bauch (hohem Blutzuckerspiegel) eher langfristig planen, während solche mit leerem Magen (niedrigem Blutzuckerspiegel) Entscheidungen treffen, die ihnen unmittelbar nützen. Auf Sie bezogen heißt das: Sie bekommen zumindest kurzfristig eine neue Chance, wenn Sie Ihre frühere Partnerin mit leerem Magen antreffen. Wollen Sie aber eine zuverlässige, langfristige Entscheidung herbeiführen, sollte Ihre Ex vorher gegessen haben. Natürlich reicht das nicht alleine. Viele psychologische und verhaltenswissenschaftliche sowie biologische Details sind in einer erfolgsversprechenden Strategie zu berücksichtigen.
  
19. **Apropos Strategie:** Wir haben oben schon darüber gesprochen, keine Strategie zu haben, ist ein Liebestöter, der die Trennung wasserdicht macht. Eine perfekte Strategie zur Rückeroberung muss daher **universell** und bereichsübergreifend sein. Sie sollte aus Bausteinen der Psychologie, Kommunikation, Persönlichkeit und Attraktivität zusammengesetzt sein und in einer gewissen Balance zueinander stehen. Für jeden kommt dabei ein anderes Konzept heraus. Bedenken Sie also **psychologische** Momente: Wie reagiert Ihre Ex auf Stress, wie, wenn sie alleine ist, wie sind ihre Fähigkeiten, alleine durchs Leben zu kommen? **Kommunikation:** Wie diskutiert sie, ist sie empfänglich für Logik oder eher emotional? Es gibt ja Menschen, die die Welt

nicht mehr verstehen und sich den realen Dingen nur schwer hingeben können, Beispiel: Ihre Frau parkt im absoluten Halteverbot, weil sie den schwer verletzten Sohn genau vor der Arztpraxis absetzen will. Sie hat keine Zeit, einen Zettel anzubringen, der auf ihre Notlage aufmerksam macht. Sie bekommt natürlich prompt ein Knöllchen, begehrt dagegen auf und ist entsetzt, dass es niemand gelten lässt. Zu allem Unglück verpasst sie auch noch die Einspruchsfrist. Jetzt muss sie zahlen, weil die Strafe rechtskräftig geworden ist. Für Ihre Frau bricht jetzt alle Gerechtigkeit auf dieser Welt zusammen. Oder sie schickt Sie zur Klassenlehrerin Ihrer Tochter, weil sie eine Bewertung oder Behandlung nach ihrem subjektiven Empfinden für ungerecht hält. Sie werden also mit hineingezogen, obwohl Sie selbst eine andere Sicht haben. Wenn Sie also wissen, dass Ihre Ex so tickt, müssen Sie in Ihrer Strategie darauf Rücksicht nehmen und entsprechend mit ihr kommunizieren. Geben Sie ihr beispielsweise recht. Betrachten Sie dabei auch die Persönlichkeit Ihrer Frau: Ist sie eher zurückhaltend, feinfühlig, unsicher in der Öffentlichkeit? Dann gehen Sie entsprechend vor. Und halten Sie sich selbst weiter **attraktiv**. Sie wissen ja am besten, was Ihre Frau an Ihnen mag. Sind es die **Augen**, mit denen Sie schmeicheln können? – Diese Augen lügen nicht! – Dann spielen Sie mit diesem Dackelblick. Jetzt müssen alle Register gezogen werden. So ist Ihre Strategie optimal. Überprüfen Sie sich selbst jeden Abend: Was habe ich geschafft? Wo hinke ich hinterher? Was war nicht so gut? Wo muss ich nachjustieren? Bilanz ziehen, und wenn etwas erledigt ist, belohnen Sie sich selbst mit kleinen Geschenken, einem Kinobesuch oder einer neuen Krawatte.

20. **Bleiben Sie Realist:** Ziehen Sie immer auch in Betracht, dass eine Trennung endgültig sein kann, damit Sie nicht in ein tiefes Loch fallen. Spielen Sie nicht den Raufbold, der droht. Sie können niemanden zwingen, auch nicht Ihre Ex, bei Ihnen zu bleiben. Was wäre das auch für eine Beziehung mit der Waffe in der Hand! Das wollen Sie doch auch nicht. Das Leben ist so kurz, also machen Sie es nicht zur Hölle. Bereiten Sie sich darauf vor, dass Sie künftig allein leben und wieder von vorn anfangen. Eine Trennung in Anstand wird Achtung erzeugen. Man begegnet sich immer mindestens zweimal im Leben. Trotz aller Kränkung müssen notwendige Aufgaben auch weiter geregelt werden wie die Erziehung der Kinder, das Finanzielle, die Hausabwicklung und so weiter. Ja, Sie haben einmal unterschrieben „Bis dass der Tod uns scheidet“, aber beenden Sie lieber die Hölle als gemeinsam unterzugehen. Das Leben geht weiter. Halten Sie die schönen Momente in Erinnerung. Es waren doch nicht nur schreckliche Stunden. Vielleicht ist gerade eine solche Haltung der Schlüssel zum Erfolg. Daraus schöpfen Sie Kraft.
21. **Haltung bewahren:** Sie wollen doch auch, dass Ihre Kinder sie in guter Erinnerung behalten. Verspielen Sie nicht die letzte Achtung. In der Niederlage zeigt sich der wahre Sieger. Verhalten Sie sich im Trennungsprozess immer so, dass Sie sich selber noch im Spiegel anschauen können. Bleiben Sie fair.
22. **Es gibt auch ein Leben danach:** Die Zeit nach der Trennung geht weiter und kann spannend sein; sie bietet neue Chancen. Selbst wenn Sie keine neue Beziehung eingehen, tun Sie etwas für sich, nicht nur äußerlich. Bleiben Sie kommunikativ, pflegen

Sie Ihre sozialen Netzwerke, halten Sie Kontakt zu lieben Freunden. So mancher Ehemann hatte nach der Trennung ein besseres Verhältnis zur Schwiegermutter als zur Ex.

23. **Das Prinzip Hoffnung:** Haben Sie Geduld und hoffen weiter. Man weiß nie, was passiert und wie sich die Dinge plötzlich wenden. So mancher hat schon seinen Arbeitsplatz gekündigt, weil ihn der Chef drangsalierte. Doch kurze Zeit später ist der Chef rausgeschmissen worden. Das wäre Ihre Chance gewesen, wenn Sie nur etwas längeren Atem gehabt hätten. Selbst wenn Ihre Ex eine neue Beziehung eingeht, kann es Ihnen noch passieren, dass sie irgendwann zurückkommt. Nicht verkrampfen. Bleiben Sie Optimist. Mit einer positiven Grundhaltung „Ja, wir kommen wieder zusammen“ programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein auf Erfolg um. Wer erfolgsorientiert denkt, dem gelingt vieles besser und einfacher.
  
24. **Tränen sind ein schlechter Ratgeber:** Weinen und schreien Sie nicht, drohen nicht und beruhigen Sie sich. Unter Tränen erpresste Lösungen haben keine lange Halbwertszeit. Auch Männer können weinen, aber das ist nun wirklich kein geeignetes Mittel, um Ihre Ex wieder zurückzuholen. Als Waschlappe wird sie Sie sehen und nichts sonst dabei empfinden, wenn sie klug ist. Aber wir wissen ja auch, was Emotionen anrichten können, gerade bei Frauen. Setzen Sie besser nicht auf diese Karte, denn sie schafft keine haltbare Beziehung und klaren Verhältnisse.

25. **Begraben Sie die Eitelkeiten:** Vielfach sind es merkwürdige Gedanken, die uns beschleichen, wenn die Frau sich getrennt hat. Wer schläft jetzt in meinem Bett? Welchen Umgang haben die Kinder mit dem Neuen? Ich habe das Haus aufgebaut und da macht sich jetzt jemand anderer breit und legt sich ins gemachte Nest. Vergessen Sie solche Gedanken schnell. Ja, Sie sind gekränkt, Ihr Lebenswerk bricht zusammen. Wenn Sie so denken, wird es nie was mit dem Zurück.
26. **Vorsicht vor Voodoo!** Manche Ratschläge sind wirklich nicht ernst zu nehmen. Deshalb prüfen Sie immer für sich selbst, was Ihnen helfen könnte. Im Internet tummeln sich viele merkwürdige Gestalten herum, die nur das schnelle Geld verdienen wollen. Exoten wie **Voodoo-Partnerrückführung** sind mit großer Vorsicht zu genießen. Ob **Schamane oder Hexe, Zauberer oder Geistheiler**, seien Sie bitte nicht so verzweifelt, dass Sie zu solchen Mitteln greifen. Wo eine Beziehung kaputt ist, hilft auch kein Zaubertrunk mehr. Flüchten Sie sich nicht in **Astrologie und Kartenlegen**; Beziehung und Trennung sind ganz individuelle menschliche Fragen, und jede hat ihre eigene Geschichte. Allenfalls könnte Ihnen eine **innere Ruhe** und **Gelassenheit** beistehen, etwa indem Sie jetzt auch **Entspannung** üben, **Sport** treiben, sich **gesund ernähren** und einen **strukturierten Tagesablauf** einhalten.



# Das Sieben-Phasen-Modell der Trennung

Es gibt verschiedene Modelle, eine Trennung in Phasen aufzuteilen und sie in diesem Verlauf zu sehen; einige gehen von vier Phasen aus, andere von fünf oder mehr. Wir haben die Trennung hier in sieben Phasen eingeteilt. Das ist deswegen wichtig, um sich zu vergewissern: In welcher Phase befinde ich mich im Moment und in welcher meine Ex?

**Die Phasen:** Der Schock, das Nicht Wahrhaben wollen, der Ausbruch der Gefühle, die Rückeroberung, das Loslassen, die Wiedervereinigung und die Neuorientierung.

## 1. **Der Schock:**

Das dauert in der Regel zwischen einer und zehn Stunden. Die Ex-Partnerin hat Ihnen gerade mitgeteilt, dass sie sich von Ihnen trennt. Sie haben noch gar nicht richtig verstanden, worum es eigentlich geht und halten es für einen Scherz. Was ist eigentlich los? In Ihrem Kopf herrscht ein Schock sowie ein Gefühls- und Gedankenchaos. Die Phase beginnt in dem Moment, in dem Sie die Nachricht erreicht und damit im Beisein des Partners (es sei denn, die Trennung erfolgt per SMS, Chat, Email oder Anruf). Diese Phase endet wenige Stunden später, spätestens beim Aufwachen am nächsten Morgen – wenn Sie überhaupt schlafen können. Hier gibt es nur einen Tipp: Akzeptieren, nicht diskutieren, vermeiden Sie typische Fehler.

## 2. **Nicht wahrhaben wollen:**

Diese Phase folgt unmittelbar auf den Schock. Sie verstehen nicht wirklich, dass Sie gerade zum Single geworden sind und wollen es auch nicht glauben. Zu unrealistisch ist Ihnen die Situation. Manche Männer in Ihrer Situation verleugnen sogar die Trennung. Sie warten stattdessen auf ein Zeichen der Ex, dass sie es doch gar nicht so gemeint hat. Ja, sie warten gar auf die erlösende SMS oder Email und starren ständig auf Ihr Handy oder den PC. Sie warten darauf, dass Ihre Ex Ihnen mitteilt, sie sei noch über beide Ohren in Sie verliebt und vermisse Sie schon. Auch diese Phase dauert nur wenige Stunden bis maximal einen Tag. Es gibt auch Verlassene, die diese Phase komplett überspringen, weil Sie vielleicht keine Träumer sind und mehr Realist. Wie in der ersten Phase sollten Sie auch hier keinen der typischen Fehler machen. Konzentrieren Sie sich vielmehr darauf, Ihre Gefühle zu verarbeiten und Ihre eigenen Emotionen abzukühlen.

### 3. **Ausbruch der Gefühle:**

In der Regel haben Sie die ersten beiden Phasen nach einem Tag überstanden; jetzt bricht die Welt für Sie zusammen. Ihnen wird bewusst: Die Trennung ist doch Realität. Ihnen wird nun das volle Ausmaß Ihrer Situation bewusst; Sie verschließen sich der Realität nicht mehr länger: Sie sind Single! Nicht auf eigenen Wunsch, ohne Ihre Zustimmung. Sie haben zum ersten Mal in Ihrer Beziehung nichts zu sagen; die Trennung hat Ihre Ex vollzogen. Jetzt kommt der Liebeskummer. Sie sind traurig, niedergeschlagen, deprimiert, lustlos und auch verzweifelt. Jetzt fühlen Sie sich einsam und allein. Sie fragen nach dem Sinn des Lebens ohne Ihre Ex. Schnell haben Sie die Lösung gefunden – glauben Sie -, nämlich Ihre Ex wieder zurückzuholen. Und genau

darauf konzentrieren Sie sich jetzt. Sie schlagen den Weg in Phase vier ein. Allerdings gibt es auch Menschen, die die Trennung sofort akzeptieren und sich direkt auf den Neuanfang ohne die Ex konzentrieren. Für diese Menschen geht es dann gleich mit Phase fünf weiter.

#### 4. **Die Rückeroberung:**

Teilweise läuft dieser Abschnitt der Trennung mit der vorangegangenen Phase parallel ab und geht dann schleichend ineinander über. Die große Mehrheit der Betroffenen sucht den Ausweg aus der eigenen Situation darin, die Ex wieder zurückgewinnen zu wollen. Sie durchlaufen jetzt ein Auf und Ab Ihrer Gefühle. Im Gegensatz zu denjenigen, die ihre Ex schnell abgehakt und sich in ein neues Leben gestürzt haben, sich dabei schnell besser fühlen, denken Sie Tag und Nacht aufs Neue an Ihre ehemalige Partnerin und wie Sie sie wiederbekommen. Sie haben schlaflose Nächte.

Sie leben in einem Gefühlschaos. Heute sind Sie noch bestens gelaunt, weil sie auf eine SMS endlich geantwortet hat, was Sie natürlich überbewerten. Morgen stürzt Ihre Laune wieder ab, weil sie auf einmal doch kein Interesse an Versöhnung hat. Sie haben sie gar mit einem anderen Mann gesehen; sie hat Ihre Mail ignoriert – und schon fallen Sie wieder in Ihr Loch. Sie sollen ja auch nicht länger leiden als nötig. Wenn Ihre Strategie gut und geschickt ist, schaffen Sie es. Diese Phase endet in zwei Möglichkeiten: Sie schaffen es und kommen wieder zusammen (und gehen gleich zu Phase sieben - die Wiedervereinigung – über). Zweite Möglichkeit: Sie sehen die Zwecklosigkeit Ihrer Anstrengungen irgendwann ein und gehen zur Phase fünf – das

Loslassen – über und orientieren sich neu (Phase sechs). So durchlaufen diese beiden Phasen auch diejenigen, die gleich die Trennung akzeptieren.

5. **Das Loslassen:**

Hier landen gleich diejenigen, die schnell die Trennung akzeptieren, und solche, die nach Ausbruch ihrer Gefühle und nach dem Kampf resigniert haben. Es ist nur allen zu wünschen, die ihre Ex nicht wieder zurückgewinnen, schnell in dieser Phase zu landen. Sie ersparen sich Schmerz und Leid. Sie haben die Trennung endgültig akzeptiert. Nun fangen Sie endlich an, wieder an ein Leben danach zu glauben. Zeit heilt bekanntlich alle Wunden. Sie werden mit jedem Tag weniger hoffnungslos und deprimiert. Sie beginnen langsam aber sicher, wieder ein normales, ausgeglichenes und zufriedenes Leben zu führen. Ja, es kommen immer mal wieder Gedanken an die Ex zurück. Das wird Ihnen womöglich auch noch Jahre später passieren.

Aber selbst die Trauer geht nach und nach zurück. Ja nach Typ sind Sie früher oder später darüber so weit hinweg, dass Sie ein neues Leben führen können. Sie erinnern sich an die schönen Momente. Die Phase des Loslassens ist auch situations- und typenbedingt. Wie intensiv und wie lange war die Beziehung? Was sind Sie für ein Typ, wie ist Ihre Persönlichkeit? Wie ist Ihre neue Lebensweise? Wie heftig war die Trennungssituation? Während einige Menschen ein erstaunliches Maß an Selbstbeherrschung, Initiative und „positiver Energie“ zeigen, neigen andere Persönlichkeiten dazu, sich ihrer Trauer und ihrem Liebeskummer voll hinzugeben und sich in ihrem Kummer zu ertränken. Dagegen sollte man aber auf jeden Fall ankämpfen.

6. **Die Neuorientierung:**

Sie fangen endlich wieder an, richtig zu leben. Ihre Seele und Gefühle bringen Sie zurück in ein gesundes Gleichgewicht. Sie orientieren sich und konzentrieren sich auf eine neue Zukunft, einen Lebensabschnitt. Ihr Weg wird jetzt anders, spannend. So gut wie gar nicht mehr denken Sie an Ihre Ex. Sie leben ganz normale wie jeder andere auch, gehen Ihrer Arbeit nach, suchen neue Kontakte, treffen Freunde, gehen Ihren Hobbies nach – und vielleicht sind Sie wieder bereit für eine Neue. In dieser Zeit merken Sie, wie sehr Ihr Leben auf Ihre Ex ausgerichtet war. Sie haben wieder mehr Freizeit. Diese sollten Sie für sich auch nutzen. Es gibt so viele Dinge, die auch ohne Partner viel Spaß machen. Nutzen Sie Ihre Freizeit aktiv. So mancher hat dabei auch alte Vorlieben wiederentdeckt, die er für die Beziehung aufgegeben hat, etwa das Skifahren oder spannende Abenteuerurlaube.

7. **Die Wiedervereinigung:**

Haben Sie die Rückeroberung erfolgreich geschafft, folgt die Wiedervereinigung. Jetzt sind Sie zunächst von Glücksgefühlen überwältigt, wie Sie sie nur selten erleben. Allerdings kann das Glücksgefühl auch von wiederkehrenden Ängsten vor einer erneuten Trennung überlagert werden. Das kann spontan kurz kommen, aber auch Tage andauern. Manchmal sind solche

Gefühle auch berechtigt, wenn die Wiedervereinigung nicht auf so festem Fundament gebaut wurde.

Typische Gründe sind eigenes fehlendes Selbstwertgefühl und Unsicherheit, gewisse Zeichen und Verhalten Ihres Partners, die bei Ihnen Gedanken aufkommen lassen, Ihre Ex habe sich doch nicht wieder so in Sie verliebt – oder auch eine Kombination aus beidem. Ja, das kann Sie auch in einen Teufelskreis von Selbstzweifeln bringen, die gar nicht mal begründet sein müssen. Hier hilft nur miteinander reden!

Denken Sie auch daran: Unsichere Partner wirken weniger attraktiv. Umso weniger attraktiv Sie auf Ihre Ex wirken, umso eher wird ihre neue Liebe wieder abklingen und eine Trennung wieder in Erwägung ziehen. Deshalb bleiben Sie wachsam: Seien Sie sich einer geglückten Rückeroberung nicht zu sicher. Sonnen Sie sich nicht leichtfertig in Ihrem vermeintlichen Erfolg. Arbeiten Sie deshalb an Ihrer Selbstsicherheit und an Ihrer Beziehung.

## **Noch wichtig!**

Bedenken Sie bei allem immer auch, in welcher Phase sich Ihre ehemalige Partnerin befindet. Das kann für Ihr eigenes Verhalten wichtig sein, wie Sie reagieren sollen. Es ist offensichtlich, dass Ihre Ex je nach Trennungsphase, die sie gerade durchläuft, ganz unterschiedlich auf verschiedene Verhaltensweisen und Maßnahmen reagieren kann und auch wird. Ihre Ex ist natürlich grundsätzlich leichter zurückzugewinnen, wenn sie sich in der Phase drei/Ausbruch der Gefühle befindet – oder auch in Phase fünf/Loslassen. Oft schon mit kleinen Veränderungen und einfachen Tipps können Sie Ihre Partnerin wieder von sich überzeugen, weil ihre Entscheidung oft sowieso stark schwankt. Geduld brauchen Sie beispielsweise, wenn sie sich bereits in der Neuorientierung befindet. Schätzen Sie möglichst genau ein, in welcher Trennungsphase sie sich befindet. Fragen Sie besser einen guten Freund um Rat bei der Bewertung ihrer Gefühle und Trennungsphase, denn durch Ihre starken Emotionen könnte Ihre Sicht „vernebelt“ sein. Auf Basis dieser Einschätzung wählen Sie dann die richtige Strategie und passen Sie sie ständig der jeweiligen Situation an.

## **Schlusswort**

Wenn Sie wirklich Ihre Ex-Frau wieder zurückzugewinnen wollen, stehen Ihre Chancen nicht schlecht!

Das sollte Sie motivieren. Aber viel Geduld brauchen Sie. „Dieser Weg wird kein leichter sein, dieser Weg wird steinig und schwer“, um es mal mit den Worten eines bekannten Songtext zu sagen. Das ist nicht mal eben mit „Entschuldigung, Liebling“ getan. Da muss sich schon mehr tun. Aber wenn Sie die feste Absicht haben, und das sollten Sie vorher ganz klar prüfen, dann lohnt es sich. Selbst wenn es nicht gelingt, haben Sie etwas für Ihren Selbstwert getan. Sie haben sie nicht einfach laufen gelassen, sondern um sie gekämpft. Hier haben Sie nun Strategien, wie Sie es angehen. Alle Vorschläge sind beispielhaft, die Sie selbst Ihrer persönlichen Situation anpassen müssen. Übersetzen Sie dieses eBook in Ihr Leben, in Ihre Beziehung. Dann klappt´s auch wieder mit der Ex!

**Viel Erfolg beim Projekt Rückeroberung!**