

# Das Geheimnis, wie sich ein Mann wieder in Sie verliebt

Wie Sie ihn wieder an sich binden, wenn er sich von Ihnen emotional entfernt hat

Bearbeitet von  
Martin von Bergen

1. Auflage 2014. Taschenbuch. 444 S. Paperback  
ISBN 978 3 03799 310 1  
Format (B x L): 14 x 21 cm

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:  
Sachbuch, Ratgeber](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](http://beck-shop.de) ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

**Martin von Bergen**

# **Das Geheimnis, wie sich ein Mann wieder in Sie verliebt**

**Wie Sie ihn wieder an sich binden,  
wenn er sich von Ihnen emotional  
entfernt hat.**

© 2014 Martin von Bergen

1. Auflage

Herausgeber: Bluepoint Publishing Limited

Autor: Martin von Bergen

ISBN: 978-3-03799-310-1

Printed in Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>8</b>
----------------------	----------

## **Kapitel 1: Warum ein Mann sich von Ihnen emotional entfernt** ..... **15**

- Warum er sich von Ihnen emotional | distanzierte, obwohl Sie vorher die Richtige für ihn waren ..... 17
- Der Prozess in seinem Innersten: Wie seine ursprünglichen Gefühle für Sie erkalteten ..... 31
- Was er von Ihnen braucht, um sich dauerhaft an Sie binden zu wollen und wodurch Sie aufhörten, eine Bereicherung für ihn zu sein ..... 36

## **Kapitel 2: Transformationsphase**..... **53**

- Ausstieg aus dem Beziehungsmodus ..... 59
- Entfalten Sie wieder Ihr attraktives unbeschwertes Selbst, in das er sich verliebte ..... 67
- Ab welchem Punkt begann er damit, sich von Ihnen emotional zu distanzieren? ..... 70
- Das Band wieder spannen, das Sie miteinander verbindet ..... 72
- Synchrones Loslassen und Aufbau von persönlichen Energiesäulen ..... 76
- Ihre weibliche Stärke und emotionale Freiheit bei anderen Männern kultivieren ..... 85
- Verfügbarkeit brechen. Die natürliche Verschiebung Ihrer Prioritäten ..... 106
- Ihr Verhalten bei Erklärungsnot ..... 112
- Absolute Tabus im direkten Gespräch mit ihm ..... 116
- Wichtige Gebote für den Kontakt via SMS/Mail/Chat/Telefon ..... 127
- Falls er sich längere Zeit nicht mehr meldete ..... 138
- Sex in der Transformationsphase ..... 146
- Notfall-Energiesäule: Die kleine Kontaktpause ..... 152

# Inhalt

## **Kapitel 3: Führungsphase ..... 161**

- Das Prinzip der männlichen Kumpelrolle – die aktive Vermenschlichung seiner Person durch gezielten Umgang ..... 168
- Das Heiß-Kalt-Prinzip: Das Urprinzip natürlicher Weiblichkeit, um männliche Verbindlichkeit wachsen zu lassen ..... 192
- Nähe brechen: Vertrautheit stärken durch spielerisches Loslassen und unbeschwerte Distanz ..... 215
- Seinen Verbindungswunsch wecken: Sein Innerstes berühren durch Würdigung seiner Fähigkeiten/Potenziale und durch Wachrufen seiner männlichen Urinstinkte ..... 235
- Ihre weibliche Kostbarkeit zelebrieren: Die Spannung stärken zwischen Ihrer Weiblichkeit und seiner Männlichkeit durch aktives Ausleben Ihrer femininen Energien ..... 252
- Umgang mit Eifersucht ..... 272
- Umgang mit Sex in der Führungsphase ..... 280

## **Kapitel 4: Die Bindungsphase ..... 285**

- Ihr persönliches Beziehungsstatement: Wie Sie Ihre neue Grundhaltung, Ihre Werte und Erwartungen zum Ausdruck bringen, wenn er mit Ihnen wieder fest zusammen sein will ..... 290
- Wie Sie in Ihrer festen Beziehung verhindern, dass er erneut beginnt, sich von Ihnen zu entfernen ..... 299
- Er entfernt sich in harmloser Form: Notwendige Gegenmaßnahmen bei seinem Distanzierungsverhalten 1. Grades ..... 305
- Er entfernt sich in bedenklicher Form: Notwendige Gegenmaßnahme bei seinem Distanzierungsverhalten 2. Grades ..... 321
- Er entfernt sich in kritischer Form: Notwendige Gegenmaßnahme bei seinem Distanzierungsverhalten 3. Grades ..... 353

# Inhalt

## **Kapitel 5: Sonderfall Trennung: Er hat Schluss gemacht ..... 370**

- Transformationsbotschaft: Das wichtige Signal, mit dem Sie sich unerwartet neu in sein Bewusstsein rufen ..... 378
- Kontaktpause und Transformation: Ihr komplettes Verhaltensprogramm für die kommenden Wochen ..... 391
- Kontaktaufnahme: Wie Sie die erste Begegnung initiieren ..... 399
- Das erste Treffen: Wie Sie seine Tests bestehen und bewirken, dass er Sie ganz neu erlebt ..... 403
- Ihr Verhalten nach dem ersten Treffen und Überleiten in die Führungsphase ..... 417

## **Kapitel 6: Das geheime Gelübde einer Frau, die niemals verlassen wird ..... 423**

- Schlusswort ..... 429
- Mein persönlicher kostenloser Coaching-Brief ..... 439
- Schreiben Sie mir Ihre persönliche Meinung ..... 439
- Empfehlung – Christian Sander ..... 440

## Vorwort

In den vergangenen Jahren wurde ich im Rahmen meiner Tätigkeit als Frauen - und Beziehungskoach immer wieder gefragt:

*„Wie ist es denn bloß möglich, dass er sich so schlagartig verändern kann?  
ER war doch derjenige, der sich anfangs die ganze Zeit so stark um mich  
bemühte, während ich mich lange Zeit kaum für ihn erwärmen konnte  
und mir gar nicht im Klaren darüber war, ob er mein Typ ist und noch lange  
nicht wusste, was ich überhaupt von ihm will ...“*

**Meistens wurden dann am Anfang einer Fallbegleitung von Seiten der Frau zunächst die verschiedensten, verzweifelten Fragen geäußert:**

- „Wie kann ich ihm zeigen, dass ich die Richtige für ihn bin?“
- „Wie erreiche ich, dass er seine Liebe zu mir wieder spüren kann?“
- „Was kann ich tun, damit er sich wieder bei mir meldet?“
- „Wie schaffe ich es, dass er endlich wieder liebevoll, aufmerksam und zärtlich zu mir ist?“
- „Was ist bloß geschehen? Er geht fremd mit einer anderen“
- „Er weiß nicht mehr, was er von mir will. Er will keine feste Beziehung. Was kann ich tun?“
- „Er sagt, er liebt mich, aber er kann nicht mehr mit mir zusammen sein“
- „Er hat sich von mir getrennt: Wie kann ich ihn zurückbekommen?“
- „Was kann ich tun, damit er wieder das Verlangen spürt, mit mir zu schlafen?“
- „Was kann ich tun, damit er wieder erkennt, dass er eine gemeinsame Zukunft mit mir will?“

Doch fast immer reduzierte sich für mich im weiteren Verlauf das eigentliche Problem auf die einfache, alles entscheidende Frage:

*„Warum hat er sich von mir emotional entfernt und wie kann ich  
ihn wieder ganz neu an mich binden?“*

Liebe Leserin,

seit vielen Jahren bin ich als Coach und Berater von Frauen tätig, die sich in einer schmerzhaften Beziehungskrise befinden.

Fast alle Frauen, die ich in den Jahren beriet, litten zu Beginn unter einer komplizierten Situation mit einem Mann, der nach einer intensiven Zeit leidenschaftlichen Verliebtheits und ehrlicher, verbindlicher Nähe trotzdem damit begann, sich von der Frau emotional zu entfernen.

Aus den vielen Begleitungen und konkreten Fallanalysen ist mittlerweile eine umfassende und übersichtliche Praxisanleitung entstanden, um nach einem bestimmten Zeitplan und in einem ganz bestimmten Tempo all die Schritte nachzuholen, die Ihre gemeinsame Verbindung FÜR IHN wieder fühlbar machen können.

**Selbst auf die Gefahr hin, dass es Ihnen paradox erscheint:**

Ich möchte, dass Ihnen zunächst einmal klar wird, dass sein starkes Abstandsverhalten absolut NICHTS damit zu tun hat, dass er etwa die Trennung von seiner Exfrau noch nicht verarbeitet hat, er etwa bindungsunfähig ist und dass sein Verhalten ebenso auch NICHT damit zusammenhängt, dass er persönliche Probleme, familiäre Verpflichtungen oder beruflichen Stress hat.

Daher werden Sie sich im Verlauf des ersten Kapitels zunächst einmal ganz bewusst darüber werden müssen, dass der Grund für seine Gefühlskaltung NICHT darin liegt, dass Sie etwa nicht gut genug für ihn sind, dass er es scheinbar nicht wirklich ernst mit Ihnen meinte oder dass er von Anfang an nur mit Ihnen spielen wollte.

Wenn Sie ganz ehrlich behaupten können, dass Ihr Kandidat für eine gewisse Zeit bemüht, zärtlich und aufmerksam war, Ihre Nähe suchte, sich wohl bei Ihnen fühlte und sehr gern Zeit mit Ihnen verbrachte:

Dann dürfen Sie sich fast sicher sein, dass seine erste gefühlte, jedoch zerbrechliche Verbindung mit Ihnen dafür ausgereicht hätte, um sich nach und nach auf eine ganz natürliche Weise tiefer und tiefer an Sie zu binden: WENN Sie sich auf eine ganz bestimmte Weise seinem inneren Bindungsrhythmus souverän, geduldig und spielerisch angepasst hätten.

Sie wissen selbst, dass Sie sich in einer komplizierten und sehr herausfordernden Situation befinden.

Denn Sie fangen ja nicht bei Null an, sondern wenn Sie beginnen dieses Buch durcharbeiten, haben Sie an dieser Stelle höchstwahrscheinlich schon eine größere Menge Ihres „Pulvers verschossen“.

**Sie haben einiges „wiedergutzumachen“, fangen also im Minus an:**

Denn gegenüber einem Mann, welchen Sie etwa ganz neu kennen lernen würden, stehen Sie momentan IHM gegenüber vor einer viel größeren Aufgabe:

Meiner Erfahrung nach sind etwa 95 % aller Frauen, die sich in diesem Moment in einer ganz ähnlichen Situation befinden wie Sie, ihren heftigen Gefühlen völlig hilflos ausgeliefert:

Fast panikartig innerlich getrieben, tendieren sie dazu, immer weiter „Öl ins Feuer zu gießen“ durch fast alles, was sie jetzt im Kontakt mit ihrem Freund tun, sagen und ebenso durch das, was sie unterlassen.

Ihre gegenwärtige grundbesorgte und bedrückte Ausstrahlung verschüttet immer weiter und immer fester all das, was ER anfangs noch für Sie empfand.

Eine erdrückende Mischung aus Vorsicht, Gleichgültigkeit, Mitgefühl, Genervtheit und Hilflosigkeit bilden jetzt eine Wand, die sein Herz so fest und so undurchdringbar umschließt, dass er seine Gefühle für Sie zunächst erstmal NICHT mehr spüren kann.

Dieses Buch ist an alle Frauen gerichtet, die diesen Fehler bereits begangen haben.

Ab heute werde ich Sie dabei anleiten, Schritt für Schritt seinen ursprünglich gefühlten und aufflackernden Bindungswunsch wieder freizulegen, damit er den inneren Raum hat, sich wieder von ganz alleine innerlich stark in Ihre Richtung getrieben zu fühlen.

Um das zu erreichen, müssen Sie den Acker seiner inneren Welt wieder auf eine sehr kluge Weise neu und effektiv besäen, so dass die zarte Pflanze seiner ursprünglichen starken Zuneigung für Sie ÜBERHAUPT erst einmal wieder anfangen kann, zu wachsen.

Denn erst DANN, wenn der Same richtig gesät wurde und die Pflanze erneut Wurzeln schlägt, können Sie fortfahren, womit Sie verhängnisvollerweise damals aufhörten:

Das zarte Gewächs seiner Emotionen wieder in der RICHTIGEN Weise und stets zum richtigen Zeitpunkt zu begießen.

Nur so kann dann später daraus wieder ein kleiner, stabiler Baum werden.



Dieser ungewöhnliche Weg, der nun vor Ihnen liegt, wird Ihnen einiges abverlangen.

Vor Ihnen liegt nun die Aufgabe, sich Schritt für Schritt in jene Frau zurückzuverwandeln, in die er sich anfangs verliebte.

In den vergangenen Jahren kristallisierte sich im Rahmen meiner Tätigkeit ein umfassender und effektiver 3 Schritte- Plan heraus, den ich seit Jahren mit schon vielen hunderten von Frauen in sehr speziellen Beziehungssituationen intensiv zusammen durchlaufen habe:

1. Transformationsphase

2. Führungsphase

3. Bindungsphase

Diese 3 Wiederannäherungs-Phasen folgen der inneren Entstehungsdynamik eines männlichen Bindungswunsches.

Ich werde Ihnen für jede dieser Phasen ganz bestimmte Vorgehensweisen und Maßnahmen erklären, um den Wachstumsprozess seiner verschütteten Gefühle nach einem bestimmten Rhythmus wieder neu in Gang setzen zu können und ihn damit Stück für Stück wieder VON SELBST fühlen lassen zu können, was ihn wirklich an Sie bindet.

Aus Erfahrung möchte ich Sie ermutigen und motivieren:



Wenn Sie es geschafft haben, nach der Transformationsphase „die Zügel“ wieder in der Hand zu haben, können Sie wieder die Kraft und die Souveränität in sich spüren, dass SIE es in Wirklichkeit sind, die das Geschehen mit ihm aus Ihrer weiblichen Stärkeposition lenkt.

Erst DANN können Sie in der Führungsphase wieder weitermachen, womit Sie damals wohl verhängnisvollerweise aufgehört haben und können wieder ALLE Facetten Ihrer souveränen und spielerischen Weiblichkeit ihm gegenüber neu erstrahlen lassen.

Mir ist es sehr wichtig, Ihnen bei jedem einzelnen Schritt ganz genau zu erklären, WARUM diese für Sie teils sicher ungewöhnlich und teils auch etwas krass wirkenden Maßnahmen für Sie der einzige Weg sind, der dazu führt, dass Ihr Freund wieder Stück für Stück genau das fühlen kann, was SIE im Moment für ihn fühlen.

Wenn Sie diesen Weg entschlossen und konsequent mit mir gehen, wartet am Ende Ihre weibliche Souveränität und Ihre emotionale Freiheit.

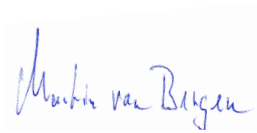
Es wartet Ihre natürliche innere Leichtigkeit im Kontakt zu DEM Mann, den Sie wirklich lieben – als die unendlich kostbare und facettenreiche Frau, die Sie in Wahrheit sind.

Ich möchte mich an dieser Stelle von ganzem Herzen bei all den Frauen bedanken, die mir im Verlauf der vergangenen Jahre in sehr intensiven und aufschlussreichen Beratungsstunden Ihre konkrete Beziehungssituation anvertrauten. Ohne die permanente Fallanalyse und ohne die große Herausforderung, mich immer wieder neu in ihre verschiedensten Konstellationen hineinzufühlen und dabei konkrete Lösungen zu erarbeiten, wäre dieses Buch niemals entstanden.

Ebenfalls bedanke ich mich auch bei allen weiblichen „Naturtalenten“, welche ich in den vergangenen Jahren immer wieder zu diesem persönlichen Thema interviewte. Diese Frauen bestätigten mir mit Ihren ganz individuellen und farbenfrohen Beispielen in sehr beeindruckender Weise die Gültigkeit der von mir beschriebenen Konzepte.

Ich freue mich, Sie nun auf eine spannende und erkenntnisreiche Reise mitnehmen zu dürfen und Sie auf dem Weg zur Wiederverbindung mit Ihrem Nr.1-Kandidaten zu begleiten.

Herzlichst, Ihr



Martin von Bergen

# Kapitel I: Warum ein Mann sich von Ihnen emotional entfernt

Schon sehr häufig fragte ich eine Frau am Anfang der Beratung danach, welche Gründe SIE SELBST für möglich hielt, warum Ihr Freund sich von ihr emotional immer weiter entfernte.

**In den meisten Fällen wurde mir mindestens einer der folgenden Punkte genannt:**

- Er ist nicht beziehungsfähig.
- Er hat Angst, sich wirklich zu binden und fürchtet sich vor zu viel Nähe.
- Er hat die Beziehung zu seiner Exfreundin noch nicht wirklich verarbeitet.
- Ich habe ihm zu viele Vorwürfe gemacht.
- Er hat sich zu sehr von seinen Freunden bzw. Eltern beeinflussen lassen.
- Er liebt mich nicht mehr.
- Er hat Angst, verletzt zu werden.
- Er hat eine Andere.
- Er hat zunehmend beruflichen bzw. privaten Stress.
- Er hat eine schwere Vergangenheit/schwere traumatische Erfahrungen gemacht.
- Er hat ein Problem mit seiner Mutter/mit Alkohol/mit Frauen/mit sich selbst/ mit Gefühlen/mit Nähe/etc.

Doch bei näherer Beleuchtung des bisherigen Beziehungsverlaufs traf in 99% der Fälle KEINER dieser Gründe zu, wenn es darum ging, herauszufinden, WARUM er sich in Wirklichkeit von ihr zurückzog und WIESO bei ihm die anfängliche Verbindlichkeit und Verliebtheit zunehmend verblasste. Es waren schlicht und einfach NICHT die Ursachen für seinen Rückzug.

Liebe Leserin,

Für den Fall, dass Sie wirklich behaupten können, dass für Sie zu Beginn Ihrer Beziehung von seiner Seite aus spürbar Anziehungskraft, Nähe und Verliebtheit erkennbar waren und Sie tatsächlich eine gewisse Zeit lang das Gefühl hatten, dass er es damals ernst mit Ihnen meinte, dann vermute ich sehr stark Folgendes:

Es bestand zum damaligen Zeitpunkt schon ein Fundament zwischen Ihnen, das absolut ausgereicht hätte, damit er sich immer tiefer und verbindlicher an Sie gebunden hätte.

### **Unter ganz bestimmten Bedingungen:**

WENN Sie das tief verwurzelte, komplizierte männliche Bindungsverhalten damals schon berücksichtigt – und sich danach verhalten hätten.

Ich kann Ihnen aus meiner Erfahrung versichern, dass die innere Bereitschaft eines Mannes, sich dauerhaft an Sie zu binden, von einem alles entscheidenden oberen Prinzip abhängt:

**Ob ein Mann mit einer Frau glücklich wird, sie niemals verlässt, sondern dauerhaft bei ihr bleibt, hängt weniger von ihm selbst ab – es steht und fällt mit der Fähigkeit der Frau, auf das Verhalten des Mannes STETS PASSEND ZU REAGIEREN.**

Dies mag sich an dieser Stelle noch recht unkonkret und allgemein anhören, doch möchte ich Ihnen die Bedeutung dieses Prinzips in diesem Kapitel noch viel genauer erklären.



Wenn ich Ihnen im Folgenden die häufigsten weiblichen **Fehlreaktionen** erläutere, die fast immer dazu führen, dass sich ein Mann von einer Frau mehr und mehr emotional entfernt oder sich irgendwann von ihr trennt, werden sie dieses Prinzip sicher deutlich besser verstehen.

Vor allem hoffe ich, dass Sie durch dieses tiefere Verständnis erkennen werden, dass Sie durch Ihr gesamtes Verhalten einen unermesslich großen Einfluss darauf haben, ob eine Beziehung zu Ihren Gunsten oder zu Ihren Ungunsten verläuft.

Rückblickend auf meine langjährige Tätigkeit als Frauen- und Beziehungskoach kann ich immer wieder **drei entscheidende Hauptursachen** feststellen, warum ein Mann, obwohl er anfangs mit viel Gefühl, Verliebtheit und Verbindlichkeit bei der Sache war und sich eine Zeit lang brennend und leidenschaftlich bemühte, irgendwann TROTZDEM begann, sein Interesse zu verlieren (dies sogar häufig schlagartig) und von da an stets nur noch gefühllos, gleichgültig und ablehnend wurde.

Wenn ein Mann sich von einer Frau emotional entfernt, sich immer mehr innerlich zurückzieht und sich im Extremfall von ihr trennt, liegt es in nahezu jedem Fall an einem oder mehreren der folgenden 3 Gründe:

### **Warum er sich von Ihnen emotional distanzierte, obwohl Sie vorher die Richtige für ihn waren**

Um das widersprüchliche Verhalten eines Mannes zu verstehen, der sich anfangs sehr enthusiastisch und begeistert um die Frau bemüht, sich dann aber wieder überraschend und sehr plötzlich von ihr entfernt, möchte ich zunächst einen kleinen Ausflug in die männliche Bindungspsychologie mit Ihnen machen:

Jeder Mann, der sich irgendwann in seinem Leben dauerhaft und wirklich ernsthaft an eine bestimmte Frau bindet, muss bindungspsychologisch gesehen 3 bestimmte

Phasen durchschreiten, bevor er von ganzem Herzen das erste Mal das tiefere Verlangen empfinden kann, sich langfristig auf diese eine Frau festzulegen.

## **Die Anziehungsphase**

Dies ist der Zeitraum der ersten Monate vertrauter Nähe und Intimität, die Zeit des unbeschwertem Zusammenseins, endloser Gespräche tiefer Leidenschaft.

Im Gegensatz zur weiblichen Bindungspsychologie, bei der in dieser Periode das Gefühl von „Zukunftspotenzial“ und „Zusammengehörigkeit“ eine große Rolle spielt, sind dagegen aus männlicher Perspektive seine erlebten Gefühle in dieser Phase NICHT dafür entscheidend, ob es später zu einer festen Beziehung kommt oder nicht.

Während eine Frau allein schon aufgrund ihrer biologischen Konstitution gezwungen ist, instinktiv den Mann daraufhin abzuchecken, ob es sich im Blick auf ihre eigene Zukunft lohnt, ihre Energie und ihre Gefühle in ihn zu investieren, kann der Mann in derselben Situation nicht den Wunsch in sich fühlen, herausfinden zu müssen, ob die Frau langfristig zu ihm passt oder nicht.

Er muss in seinem Leben nicht lernen, das Risiko zu vermeiden, eine falsche Entscheidung zu treffen und sich auf eine Frau einzulassen, von der sich vielleicht herausstellen könnte, dass Sie doch nicht die Richtige für ihn ist.

In den ersten Monaten der intensiven Nähe und der Vertrautheit mit einer Frau hat er NICHT die Möglichkeit, sich darüber bewusst zu sein, wie ernst es ihm mit ihr ist.

Nur wenige Ausnahmen bestätigen hier die Regel.



Während eine Frau sich in der Anziehungsphase zukunftsorientiert an einen Mann bindet, bindet sich also der Mann in der Anziehungsphase eher „defizitorientiert“:

**Die erlebte Zärtlichkeit, der Sex und die gemeinsamen Stunden haben für ihn im Wesentlichen die Bedeutung, seine eigenen gefühlten Mängel zu kompensieren:**

- 1.** Das frustrierende Gefühl, in seinem Leben keinen Einfluss darauf nehmen zu können, ob und wann er Sex und Zärtlichkeit erlebt.
- 2.** Das fehlende männliche Selbstbewusstsein, sich entschlossen und erfolgreich an solche Frauen heranzumachen, die ihm wirklich den Atem rauben und bei denen er aufgeregt und nervös wird.
- 3.** Dadurch das Erleben von oft längeren „Durststrecken“ mit Einsamkeit und unerfülltem starkem Verlangen nach Intimität.
- 4.** Der unglaublich starke Trieb nach weiblicher Bestätigung seiner Männlichkeit.

In den allermeisten Fällen erfüllt ihn eine sehr starke Unsicherheit darüber, ob er als Mann attraktiv genug ist für solche Frauen, die sein Herz berühren.

Weil er sehr unsicher darüber ist, ob er jemals eine Chance bei solch einer Frau hat, braucht er immer wieder das überlebenswichtige Gefühl, ÜBERHAUPT von Frauen begehrt zu sein – das heißt insbesondere von Frauen, die ihm zuerst weniger auffallen und denen er zufällig in seinem Lebensumfeld begegnet.

Sobald eine Frau ihm ausreichend interessant genug erscheint und er eine Chance bei ihr wittert, hat er den starken Drang, sie zu erobern und sie in sich verliebt zu machen – im Wesentlichen erst mal, um seine Männlichkeit zu spüren und seine überbordende Sehnsucht nach Nähe und Sexualität zu stillen.

In der Anziehungsphase geht es dem Mann also NICHT darum, herauszufinden, ob die Frau zu ihm passt oder nicht.

Es geht ihm nur darum, diesen Zustand mit der Frau ALS SOLCHEN in all seinen Facetten zu genießen.

Dies hält ihn dann auch nicht davon ab, anfangs eine starke Leidenschaft und Verliebtheit zu empfinden. Es hält ihn in dieser Phase ebenfalls nicht davon ab, euphorisch von einer gemeinsamen Zukunft zu reden und die Worte „ich liebe dich“ zu sagen.

## **Die Unverbindlichkeitsphase**

### **Diese Phase folgt meistens direkt auf die Anziehungsphase:**

Die Oberflächlichkeit der Energien, die den Mann in Phase 1 noch getrieben haben, führen in Phase 2 dazu, dass er beginnt, einen ganz natürlichen Rückzug von der Frau zu benötigen.

Bislang war er wesentlich davon angetrieben, seine starken Sehnsüchte mit der Frau zu stillen und seine empfundenen Männlichkeitsdefizite auszugleichen.

Genau das führt jetzt aber in Phase 2 dazu, dass in dem Moment, wo sich eine gewisse Routine eingespielt hat und er das Gefühl bekommt, die Anziehung der Frau in bestimmten Maße „sicher“ zu haben, sein Energiehaushalt jetzt wieder in andere Richtungen gelenkt wird.

### **Bis hierher hat er viel Zeit und Energie aufgewendet, um an sein Ziel zu kommen:**

Endlich wieder lang ersehnte sexuelle Leidenschaft zu erleben. Schmerzlich vermisste Nähe und Vertrautheit zu genießen – und das Gefühl auszukosten, von einer interessanten Frau begehrt und gewollt zu werden.

Das wesentliche Ziel war, genau DIESEN Zustand erstmal halbwegs sicher zu haben.

Für diesen starken Wunsch hat er in Phase 1 gekämpft, sich bemüht, Gedanken und Zeit eingesetzt und die Angst ausgehalten, Sie zu verlieren. Er hat – von diesem Wunsch getrieben – Ideen und Pläne geschmiedet, sein bestes Selbst präsentiert, gehofft und gebangt.

Sie können sich vielleicht nicht vorstellen, wie **AUSGESPROCHEN STARK** diese Triebkräfte in einem Mann wirksam sind. Doch ist sein tief empfundener Männlichkeitsmangel so überaus mächtig am Werk, dass er überhaupt nicht imstande ist, noch weiter zu blicken.

Er hat schlicht und einfach in dieser Phase nicht die Möglichkeit, sich darüber bewusst zu werden, was genau er eigentlich von dieser Frau langfristig will, wie unverzichtbar sie für ihn wirklich ist – und was sie in Wahrheit auch nur ansatzweise mit seiner Zukunft zu tun haben könnte.

So kommt es in den meisten Fällen dazu, dass er in dem Moment wo er registriert, dass er das Interesse und die Zuneigung der Frau sicher hat, **SOFORT UND UNMITTELBAR** damit beginnt, sich nicht mehr ganz so stark zu bemühen und einen Gang herunterzuschalten.

#### **Bedenken Sie:**

**Bevor er Sie kannte, führte er ein Leben mit wichtigen Inhalten, Interessen und Kontakten, welches er zu vernachlässigen begann, als er anfang Sie zu erobern. Er fängt jetzt sofort damit an, sich wieder um all die Dinge zu kümmern, die er bis hierher mehr oder weniger für die Frau zurückstellte:**

- seine männlichen und weiblichen Freunde wieder häufiger zu treffen.
- seinen Interessen und Hobbys wieder aktiv nachzugehen.
- sich wieder mehr in seine Arbeit zu stürzen.

- sein Bedürfnis danach, allein zu sein und in Ruhe seinen Gedanken nachzuhängen.
- seine Familie und Bekannten häufiger zu sehen.
- usw.

Er hat jetzt das starke Bedürfnis, all diese Dinge OHNE SIE zu tun, denn er fühlt jetzt eine gewisse Ernüchterung und Sättigung von Ihnen:

Eine leichte Unsicherheit darüber, was er wirklich will und leichte Zweifel darüber, ob seine Gefühle ausreichen, um diesen Weg mit Ihnen in gleicher Intensität weiter zu gehen.

OHNE SIE, weil er spätestens jetzt in dieser Phase Unentschlossenheit spürt weil er noch keine Ahnung hat, ob seine momentane Verbindung mit Ihnen überhaupt irgendein Zukunftspotenzial hat.

**Liebe Leserin, doch bevor Sie jetzt mehr und mehr irritiert und beunruhigt werden, lesen Sie bitte weiter, denn nun kommt die gute Nachricht:**

- 1.** JEDE dauerhafte, glückliche Beziehung basiert darauf, dass beide Partner jeweils zu ganz bestimmten Zeitpunkten ihre Phasen des Zweifels und des Sich-Bewusstwerdens in der ersten Zeit der Beziehung – und später ebenfalls immer wieder – ungestört durchlaufen konnten.
- 2.** JEDER Mann durchläuft die Phase 2, bevor er sich in Phase 3 von Herzen und dauerhaft an eine Frau binden KANN.
- 3.** Sein schlagartiger Rückzug ist zunächst GANZ NATÜRLICH und bedeutet erstmal absolut NICHT, dass er darüber nachdenkt, Sie zu verlassen.

Er genießt die neue Beziehung zu Ihnen jetzt aus der Distanz, einfach indem er die neuen Energien für andere Dinge, die er vorher vernachlässigte, nutzt.