



WORKBOOK

Wie du deinen ängstlichen
Bindungstil überwindest

SONJA VON JEGER

Einleitung

Der ängstliche Bindungsstil kann dazu führen, dass du dich in Beziehungen unsicher fühlst, starke Verlustängste hast oder dich emotional abhängig machst. Doch Bindungsverhalten ist nicht in Stein gemeißelt – du kannst lernen, sicherere und erfüllendere Beziehungen zu führen.

Was du in diesem Workbook lernen wirst:

- Deinen Bindungsstil besser verstehen
- Negative Denkmuster erkennen und umwandeln
- Emotionale Selbstregulation üben
- Gesunde Beziehungsmuster aufbauen
- Dein Selbstwertgefühl stärken

Dauer: Es ist kein Sprint! Arbeite in deinem Tempo durch die Kapitel und wiederhole Übungen nach Bedarf.

Viel Erfolg!

Kapitel 1: Deinen Bindungsstil verstehen

Selbstreflexion: Wie zeigt sich dein Bindungsstil?

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich:

1. Welche Ängste tauchen in Beziehungen häufig bei dir auf? (z. B. Angst vor Zurückweisung, Angst, nicht genug zu sein)?



Kapitel 1: Deinen Bindungsstil verstehen

2. Wie verhältst du dich, wenn du dich unsicher fühlst? z. B. häufige Nachrichten schreiben?



Kapitel 1: Deinen Bindungsstil verstehen

Selbstreflexion: Wie zeigt sich dein Bindungsstil?

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich:

Welche Erfahrungen in deiner Kindheit oder Jugend könnten dein Bindungsmuster geprägt haben?



Kapitel 1: Deinen Bindungsstil verstehen

Selbstreflexion: Wie zeigt sich dein Bindungsstil?

GIBT ES WIEDERKEHRENDE MUSTER IN DEINEN
VERGANGENEN BEZIEHUNGEN?



Kapitel 1: Deinen Bindungsstil verstehen

Übung: Dein inneres Kind befragen

Setze dich an einen ruhigen Ort und stelle dir dein jüngeres Ich vor – vielleicht als 6- oder 10-jähriges Kind. Stelle dir vor, dass du ihm zuhörst.

Schreibe einen Dialog zwischen deinem jetzigen Ich und deinem inneren Kind:

Was wünscht sich dein inneres Kind in Beziehungen?

Welche Ängste trägt es mit sich?

Wie kannst du ihm heute geben, was es damals gebraucht hätte?

 Ziel dieser Übung: Verstehen, woher deine Bindungsangst kommt, um sie mit Mitgefühl anzunehmen.

Kapitel 2: Negative Glaubenssätze aufdecken & transformieren

Negative Glaubenssätze sind oft die Wurzel eines ängstlichen Bindungsstils. Sie entstehen meist in der Kindheit oder durch vergangene Beziehungserfahrungen und beeinflussen unser Denken, Fühlen und Handeln in der Gegenwart.

Byron Katie hat mit „The Work“ eine kraftvolle Methode entwickelt, um belastende Gedanken zu hinterfragen und innere Freiheit zu finden.

Ich stelle dir im Folgenden 2 verschiedene Methoden vor. Schau einfach, welche für dich am Besten funktioniert.

Das Auflösen von Glaubenssätzen geschieht nicht von heute auf morgen, es ist ein Prozess – und kann Wochen, Monate oder Jahre in Anspruch nehmen.

Du lernst loszulassen, was dich limitiert und daran hindert, dich weiterzuentwickeln.

Kapitel 2: Negative Glaubenssätze aufdecken & transformieren

Glaubenssätze transformieren

Zeichne eine Tabelle mit drei Spalten. Schreibe in die linke Spalte deine limitierenden Glaubenssätze, in der mittleren Spalte formulierst du diese in positive Überzeugungen um. Frage dich, welches Gefühl du spüren möchtest – und schreibe dieses in die rechte Spalte. Hier ein Beispiel:

alter Glaubenssatz	neuer Glaubenssatz (positiv)	Gefühl, das du spüren möchtest
Ich bin nicht gut genug	Ich bin genau richtig, so wie ich bin	Akzeptanz und Verbundenheit

Diese ist eine Methode, wie Du deine limitierenden Glaubenssätze auflösen kannst. Auf den nächsten Seiten findest Du die Byron-Katie-Methode.

Kapitel 2: Negative Glaubenssätze aufdecken & transformieren

Die Byron-Katie-Methode

1. Die 4 Fragen von Byron Katie

Wähle einen belastenden Gedanken über dich selbst oder deine Beziehungen, z. B.:

- „Ich bin nicht genug.“
- „Mein Partner wird mich verlassen.“
- „Ich werde immer enttäuscht.“

Nun stelle dir diese vier Fragen:

1. Ist das wahr?

Kannst du mit absoluter Sicherheit sagen, dass dieser Gedanke wahr ist?

2. Kannst du absolut sicher sein, dass es wahr ist?

Gibt es Gegenbeweise? Sind deine Gedanken Fakten oder nur Annahmen?

Kapitel 2: Negative Glaubenssätze aufdecken & transformieren

Die Byron-Katie-Methode

3. *Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst?*

Wie fühlst du dich emotional? Wie verhältst du dich in Beziehungen?

4. *Wer wärst du ohne diesen Gedanken?*

Wie würdest du dich fühlen, wenn dieser Gedanke nicht existieren würde?

 *Tipp: Mache diese Übung schriftlich – unser Gehirn denkt anders, wenn wir schreiben!*

4. *Byron Katie in den Alltag integrieren*

 Achtsamkeit üben: Wenn ein negativer Gedanke auftaucht, stoppe dich bewusst und frage: „Ist das wirklich wahr?“

 Tagebuch führen: Schreibe täglich belastende Gedanken auf und wende „The Work“ an.

 Realitätscheck: Sprich mit Freunden oder einem Coach, um neue Perspektiven zu erhalten.

Deine Gedanken bestimmen deine Realität

Kapitel 3: Emotionale Selbstregulation üben

Warum ist emotionale Selbstregulation wichtig?

Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil erleben oft emotionale Höhen und Tiefen. Indem du lernst, dich selbst zu beruhigen, wirst du weniger abhängig von der Reaktion anderer.

Übung: Körperbasierte Beruhigungstechniken

1. 4-7-8-Atemtechnik: Atme 4 Sekunden ein, halte den Atem 7 Sekunden und atme 8 Sekunden aus.

Wiederhole 4x.

2. Körper-Check-in: Setze dich ruhig hin, spüre bewusst deine Füße auf dem Boden, deine Hände auf den Oberschenkeln. Lenke deine Aufmerksamkeit in den Körper.

3. Selbstumarmung: Lege deine Arme um dich, halte dich sanft und sage innerlich: „Ich bin für mich da.“



Kapitel 3: Emotionale Selbstregulation üben

Übung: Trigger-Tagebuch

Notiere jeden Tag eine Situation, die dich emotional getriggert hat:

Was hat dich getriggert?

Welche Emotionen kamen auf?

Welche Gedanken hattest du?

Wie hast du reagiert?

Wie hättest du alternativ reagieren können?



Ziel: Erkennen, welche Situationen dich besonders stressen, und neue Reaktionsmuster entwickeln.



Kapitel 4: Gesunde Beziehungsmuster entwickeln

Kommunikation, die Sicherheit schafft

Ängstliche Bindung geht oft mit unklarer oder übermäßiger Kommunikation einher. So kannst du dich sicherer ausdrücken:

- 1. Ich-Botschaften statt Vorwürfe:
- ☒ „Warum antwortest du mir nicht? Interessierst du dich überhaupt für mich?“
- ☒ „Ich fühle mich unsicher, wenn ich länger nichts von dir höre.“
-
- 2. Bedürfnisse klar kommunizieren:
- ☒ „Ich will nicht, dass du mit anderen schreibst!“
- ☒ „Ich wünsche mir, dass wir über unsere Erwartungen sprechen.“



Kapitel 4: Gesunde Beziehungsmuster entwickeln

Übung: Grenzen setzen

Schreibe drei Situationen auf, in denen du dich unwohl fühlst, aber bisher nicht deine Bedürfnisse kommuniziert hast.

Wie hast du bisher reagiert?

Wie könntest du eine klare Grenze setzen?

Beispiel:

📌 Situation: Dein Partner meldet sich tagelang nicht.

✍️ Deine Reaktion: Ständiges Nachfragen, Unsicherheit, Angst vor Ablehnung.

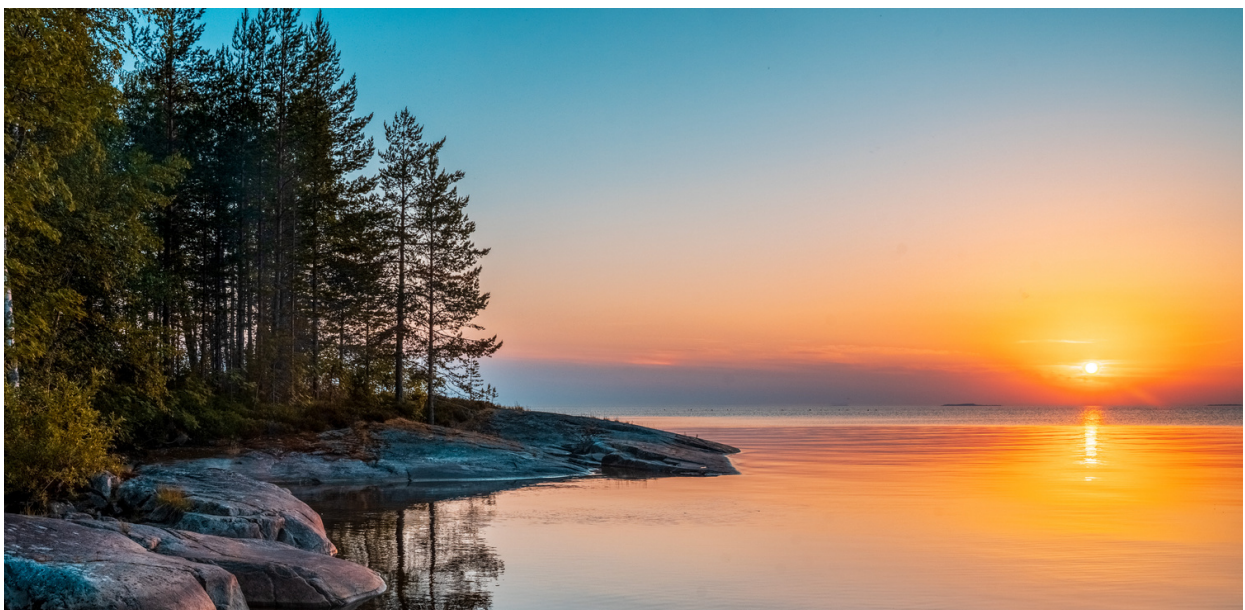
✅ Neue Strategie: „Ich merke, dass ich mich unwohl fühle, wenn wir mehrere Tage nicht sprechen. Können wir eine Lösung finden, die für uns beide funktioniert?“



Kapitel 4: Gesunde Beziehungsmuster entwickeln

Deine emotionale Sicherheit stärken

Menschen mit einem ängstlichen Bindungsstil haben oft Schwierigkeiten, klare Grenzen zu setzen. Vielleicht hast du Angst, dass dein Gegenüber dich weniger liebt, wenn du „Nein“ sagst, oder du passt dich oft an, um Konflikte zu vermeiden. Doch ohne gesunde Grenzen entsteht oft Frust, emotionale Erschöpfung oder das Gefühl, in einer Beziehung nicht gesehen zu werden.



Kapitel 4: Gesunde Beziehungsmuster entwickeln

1. Was sind Grenzen und warum sind sie wichtig?

Grenzen sind die Linien, die du ziehst, um dich emotional und körperlich zu schützen. Sie definieren, was für dich akzeptabel ist und was nicht.

Arten von Grenzen:

- Emotionale Grenzen: „Ich bin nicht für die Gefühle anderer verantwortlich.“
- Körperliche Grenzen: „Ich entscheide, wer mich umarmt oder berührt.“
- Zeitliche Grenzen: „Ich nehme mir Zeit für mich, auch wenn andere mich sehen wollen.“
- Kommunikative Grenzen: „Ich akzeptiere keinen respektlosen Ton in Gesprächen.“
- Beziehungsgrenzen: „Ich teile nicht alles sofort, sondern prüfe erst, ob ich mich sicher fühle.“



Wichtig: Grenzen setzen bedeutet nicht, egoistisch zu sein – es bedeutet, für dich selbst zu sorgen.

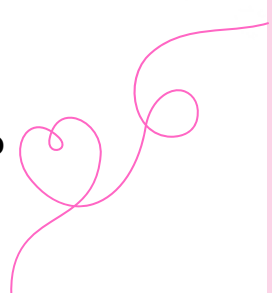
Kapitel 5: Selbstwertgefühl aufbauen

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist die Basis für sichere Bindungen und ein erfülltes Leben. Wenn du ein ängstliches Bindungsverhalten hast, kann es sein, dass dein Selbstwert stark von der Bestätigung durch andere abhängt. In diesem Kapitel lernst du, wie du dein Selbstwertgefühl unabhängig von äußeren Faktoren stärken kannst.

Reflexion: Deine aktuelle Selbstwahrnehmung

Bevor wir uns dem Aufbau eines stabilen Selbstwerts widmen, reflektiere deine aktuelle Selbstwahrnehmung.

Überlege und schreibe auf:

1. Welche Gedanken hast du häufig über dich selbst?
 2. In welchen Situationen zweifelst du an deinem eigenen Wert?
 3. Wo fühlst du dich selbstbewusst und stark?
- 

Kapitel 5: Selbstwertgefühl aufbauen

Selbstmitgefühl entwickeln

Ein zentraler Schritt zum Aufbau des Selbstwertgefühls ist Selbstmitgefühl. Oft sind wir zu hart zu uns selbst. Lerne, dich mit Verständnis und Freundlichkeit zu behandeln.

Übung: Der mitfühlende Brief

Schreibe einen Brief an dich selbst, in dem du dich so ansprichst, wie du mit einem guten Freund oder einer guten Freundin sprechen würdest. Gehe auf eine Situation ein, in der du dich minderwertig gefühlt hast, und tröste dich selbst mit liebevollen Worten.



Kapitel 5: Selbstwertgefühl aufbauen

Eigene Stärken erkennen

Oft fokussieren wir uns auf unsere Schwächen und übersehen unsere Stärken. Diese bewusst wahrzunehmen, stärkt unser Selbstwertgefühl.

Übung: Deine Stärkenliste

Schreibe mindestens zehn positive Eigenschaften oder Fähigkeiten von dir auf.

Frage Freunde oder Familie, welche Stärken sie an dir schätzen.

Lies deine Liste regelmäßig durch.



Kapitel 5: Selbstwertgefühl aufbauen

Gesunde Selbstfürsorge

Selbstwert zeigt sich auch darin, wie gut wir für uns selbst sorgen. Was kannst du konkret tun, um dir selbst mehr Gutes zu tun?

Übung: Selbstfürsorge-Plan

1. Welche Aktivitäten tun dir gut?
2. Wie kannst du regelmäßig Zeit für dich selbst einplanen?
3. Setze dir eine kleine Selbstfürsorge-Challenge für die nächsten 7 Tage.

Abschluss: Dein neues Selbstbild

Zum Abschluss dieses Kapitels geht es darum, dein neues, gestärktes Selbstbild zu verankern.



Kapitel 5: Selbstwertgefühl aufbauen

Übung: Dein Zukunfts-Ich

Schreibe einen kurzen Text aus der Perspektive deines zukünftigen Ichs, das ein gesundes Selbstwertgefühl hat. Wie fühlt es sich an? Wie denkst und handelst du?

Je mehr du diese Übungen in deinen Alltag integrierst, desto stärker wird dein Selbstwert wachsen. Glaube an dich – du bist es wert!

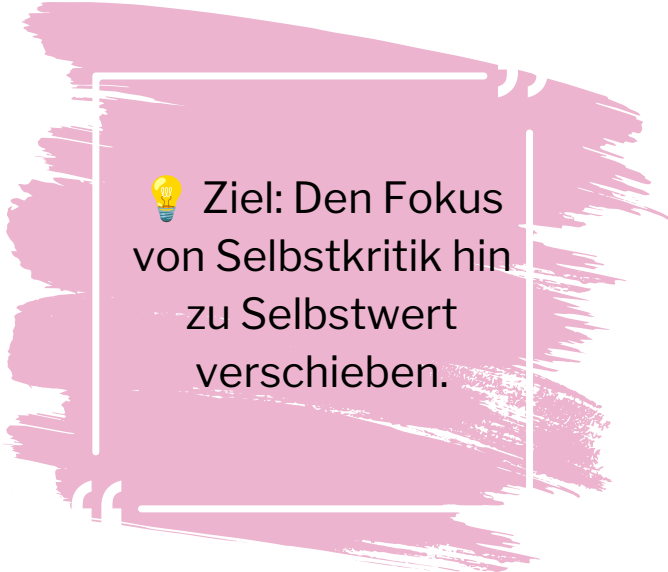
Kapitel 5: Selbstwertgefühl aufbauen

Übung: Dein persönliches Stärkentangebuch

Jeden Abend schreibst du drei Dinge auf, die du an dir schätzt oder die du gut gemacht hast.

Beispiel:

1. Ich habe mich heute getraut, meine Gefühle ehrlich zu äußern.
2. Ich habe mir bewusst Zeit für mich genommen.
3. Ich habe liebevoll mit mir selbst gesprochen.



💡 Ziel: Den Fokus von Selbstkritik hin zu Selbstwert verschieben.

Kapitel 6: Ein sicherer Bindungsstil als neues Ziel



- Du bist dir deiner alten Muster bewusst.
- Du hast Werkzeuge, um dich selbst zu regulieren.
- Du kannst klarer kommunizieren und Grenzen setzen.
- Dein Selbstwert wächst.

Übung: Dein persönliches Commitment

Schreibe einen Brief an dein zukünftiges Ich:

Was hast du über dich gelernt?

Welche neuen Verhaltensweisen möchtest du weiter kultivieren?

Was ist dein größtes Ziel für eine sichere Bindung?

Lies diesen Brief in einem Monat erneut und reflektiere deine Fortschritte.

Fazit & Nächste Schritte

1. Welche Erkenntnisse haben dich am meisten bewegt?
2. Welche Übung möchtest du in deinen Alltag integrieren?
3. Was ist dein nächster konkreter Schritt?

Dieses Workbook ist ein Prozess – du kannst immer wieder darauf zurückkommen. Mit der Zeit wirst du merken, wie du Schritt für Schritt sicherer in deinen Beziehungen wirst.

 *Du bist wertvoll – unabhängig davon, wie andere reagieren.*