

Die 5 häufigsten *Missverständnisse* über Verlustangst

Ein wissenschaftlich fundierter Einstieg in das
Verständnis von Bindung, Verlustangst und emotionaler
Sicherheit.

Dr. Stefanie Thiele

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie · Psychotherapeutin ·
Gründerin der Akademie für sichere Beziehungen

— WILLKOMMEN

Schön, dass du hier bist.

Ich freue mich sehr, dass du diesen Guide heruntergeladen hast. Vielleicht beschäftigst du dich schon länger mit deiner Verlustangst. Vielleicht hast du bereits Bücher gelesen oder Podcasts gehört – und trotzdem kehren dieselben Gefühle immer wieder zurück.

Ich bin überzeugt, dass jedes Verhalten einen guten Grund hat. Auch Verlustangst entsteht nicht zufällig. Sie ist häufig die Folge früher Bindungserfahrungen und der Versuch unseres Bindungssystems, Sicherheit aufrechtzuerhalten.

Dieser Guide zeigt dir fünf häufige Missverständnisse, die vielen Menschen den Weg zur Veränderung erschweren.

Stefanie

Was Veränderung oft im Weg steht.

01 MISSVERSTÄNDNIS

„Mit mir stimmt etwas nicht.“

Verlustangst ist keine Charakterschwäche. Häufig ist sie die Folge früher Bindungserfahrungen. Dein System versucht, dich zu schützen.

MERKE Mit dir stimmt nichts nicht. Dein System versucht, dich zu schützen.

02 MISSVERSTÄNDNIS

„Ich muss einfach nur loslassen.“

Verlustangst ist kein reines Gedankenproblem. Wenn dein Bindungssystem Alarm schlägt, reagiert auch dein Nervensystem. Deshalb hilft der Rat „Lass einfach los“ oft nicht.

MERKE Verlustangst lässt sich nicht wegdenken. Sie möchte verstanden werden.

03 MISSVERSTÄNDNIS

„Wenn ich den richtigen Partner finde, verschwindet meine Verlustangst.“

Eine sichere Beziehung kann heilsam sein – sie ersetzt jedoch nicht die innere Arbeit. Innere Sicherheit beginnt auch in der Beziehung zu dir selbst.

MERKE Sichere Beziehungen beginnen mit einem sicheren Gefühl in dir selbst.

04 MISSVERSTÄNDNIS

„Ich weiß doch, dass meine Angst irrational ist.“

Wissen allein reicht häufig nicht aus. Gehirn, Bindungssystem und Nervensystem reagieren oft schneller als unser Verstand.

MERKE Verstehen ist wichtig. Veränderung entsteht durch neue Erfahrungen.

05 MISSVERSTÄNDNIS

„Ich werde immer so bleiben.“

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig. Veränderung ist möglich – Schritt für Schritt.

MERKE Verlustangst ist kein Schicksal. Veränderung ist möglich.

— MEIN WUNSCH FÜR DICH

Wenn du aus diesem Guide nur einen Gedanken mitnimmst, dann diesen: Jedes Verhalten hat einen guten Grund.

Du musst nicht gegen dich kämpfen. Der erste Schritt ist, dich selbst zu verstehen.

Wie geht es *weiter*?

Wenn du tiefer verstehen möchtest, warum Verlustangst entsteht und wie nachhaltige Veränderung möglich wird, freue ich mich, dich bald im Online-Kurs „Bitte verlass mich nicht – Dein Weg aus der Verlustangst“ begrüßen zu dürfen.

Jetzt auf die Warteliste eintragen

AKADEMIE FÜR SICHERE BEZIEHUNGEN