



GRATIS-REPORT

Ex zurückgewinnen: Die häufigsten Fehler nach der Trennung

Was du nicht tun solltest, wenn's ernst wird

VON QUINCY ENOW · FLIRT PSYCHOLOGIE



WARUM DU DAS LIEST

Nach einer Trennung machen die meisten Männer aus Panik genau die Dinge, die eine Wiederannäherung unmöglich machen. Bevor du überhaupt etwas tust: Versuch ehrlich zu verstehen, warum sie gegangen ist. Ohne diese Antwort wiederholst du sonst wahrscheinlich genau das Verhalten, das zur Trennung geführt hat.

DIE 5 FEHLER

FEHLER 1

Sofort um sie kämpfen

Ständige Nachrichten, Anrufe, Erklärungsversuche direkt nach der Trennung wirken verzweifelt und drängen sie weiter weg. Besser: erstmal Abstand geben, Kontaktsperre einhalten.

FEHLER 2

Sich öffentlich schlecht machen

Über sie lästern oder sich selbst runterputzen vor gemeinsamen Freunden fällt irgendwann auf dich zurück.

FEHLER 3

Sich verändern wollen, um sie zurückzuholen

„Ich werde jetzt perfekt für dich“ ist keine echte Veränderung, sondern Verzweiflung mit neuem Anstrich. Anziehung baust du nicht durch Ankündigungen wieder auf, sondern indem du über Wochen zeigst, statt nur zu sagen, dass du dich verändert hast.

FEHLER 4

In alte Muster zurückfallen, sobald sie sich meldet

Meldet sie sich nach der Kontaktsperre, fallen viele sofort zurück in alte Verhaltensweisen. Bleib bei dem, was du in der Zwischenzeit an dir verbessert hast.

FEHLER 5

Keinen Plan B haben

Wer sein ganzes Leben auf „sie zurückholen“ ausrichtet, verliert sich selbst dabei, und genau das macht ihn unattraktiv.



PRAXISAUFGABE · HEUTE, NICHT MORGEN

Schreib dir ehrlich auf: Welchen der fünf Fehler machst du gerade oder hast ihn schon gemacht? Was änderst du ab heute konkret daran?

Beantworte schriftlich, ohne dich selbst zu schonen: Was war meine Rolle daran, dass sie gegangen ist? Was davon liegt wirklich an mir, was nicht?

Leg zusätzlich fest, woran du in den nächsten 30 Tagen an dir selbst arbeitest, unabhängig davon, was sie macht.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Ob mit ihr oder mit einer neuen Frau: Die Basis ist immer dieselbe, an dir selbst zu arbeiten. In „Flirt Psychologie“ zeige ich dir den kompletten Weg dorthin.

[FLIRT-PSYCHOLOGIE.DE](https://flirt-psychologie.de)