

## Die 3 fatalsten Fehler nach der Trennung

**...und wie du dein Herz (und deine Chance bei ihm) ab heute schützt.**

---

HILFREICHE LINKS

WEBSITE:  
[exzurueck.info](http://exzurueck.info)

E-MAIL:  
[post@exzurueck.info](mailto:post@exzurueck.info)

## Ein Wort von mir

Hallo, ich bin Jürgen.

Wenn du diesen Guide liest, hast du wahrscheinlich gerade einige der schwersten Tage oder Wochen deines Lebens hinter dir. Dein Kopf kommt nicht zur Ruhe, dein Herz schmerzt, und der Drang, „irgendetwas zu tun“, um diesen Zustand zu beenden, ist fast unerträglich.

Ich bin seit über 20 Jahren Mentor für Beziehungsdynamik. Ich habe tausende Gespräche geführt und eines kann ich dir sicher sagen: **In der ersten Phase nach einer Trennung ist dein Instinkt dein größter Feind.**

Dein Herz will kämpfen, erklären und retten. Aber genau dieser „Kampfmodus“ ist es, der ihn momentan immer weiter wegtreibt. Dieser Guide ist deine erste Notfall-Apotheke. Er soll dir helfen, den Druck sofort rauszunehmen, damit du wieder klar denken kannst.

## **Fehler Nr. 1: Die „Erklär-Falle“ (Emotion vs. Sache)**

**Das Problem:** Du hast das Gefühl, es gab einfach nur ein riesiges Missverständnis. Du denkst: *„Wenn ich ihm nur oft genug und detailliert genug erkläre, wie sehr ich ihn liebe und was ich alles ändern werde, dann muss er es doch verstehen!“* Die Folge sind endlose Nachrichten per WhatsApp oder lange Briefe.

**Warum es scheitert:** Hier treffen zwei völlig unterschiedliche Welten aufeinander. Du sendest auf der **Emotionsebene**. Du willst Verbindung. Er empfängt jedoch nur auf der **Sachebene**. Für ihn fühlen sich deine Erklärungen wie purer „Druck“ an. Er liest nicht deine Liebe, er liest deine Erwartung. Je mehr du erklärst, desto mehr hat er das Gefühl, sich verteidigen oder flüchten zu müssen.

**Deine Sofort-Lösung:** Stoppe jeden Erklärungsversuch sofort. Funkstille ist kein Abbruch der Beziehung, sondern ein notwendiger **„Reset“**. Gib ihm den Raum, dich zu vermissen, statt ihn mit Worten zu ersticken. Stille ist in dieser Phase deine stärkste Botschaft.

## **Fehler Nr. 2: Die „Bedürftigkeits-Falle“**

**Das Problem:** Du zeigst ihm (bewusst oder unbewusst), dass dein gesamtes Lebensglück momentan an seiner Entscheidung hängt. Du signalisierst: *„Ohne dich bin ich nichts, mein Leben steht still.“*

**Warum es scheitert:** Bedürftigkeit ist der größte Attraktivitäts-Killer in der Psychologie. Für einen Mann ist dieses Gefühl extrem belastend. Er bekommt Angst vor der riesigen Verantwortung für dein emotionales Wohlbefinden. Anstatt Sehnsucht auszulösen, bewirkt Bedürftigkeit Mitleid – und auf Mitleid lässt sich keine leidenschaftliche Beziehung auf Augenhöhe neu aufbauen.

**Deine Sofort-Lösung:** Wir müssen die Frau zurückholen, in die er sich damals verliebt hat. Diese Frau war unabhängig, hatte ein eigenes Leben und strahlte eine gewisse **Souveränität** aus. Fang an, dich um dein eigenes Nervensystem zu kümmern. Geh raus, triff Freunde, tu Dinge, die nur für dich sind. Deine wiedergewonnene Unabhängigkeit ist das Einzige, was ihn langfristig wieder neugierig macht.

### **Fehler Nr. 3: Die „Alles-oder-nichts-Falle“**

**Das Problem:** Du willst „Klarheit“. Du forderst ein klärendes Gespräch über „uns“ oder willst wissen, „woran du bist“. Du versuchst, eine Entscheidung von ihm zu erzwingen, weil du die Ungewissheit nicht mehr aushältst.

**Warum es scheitert:** Er ist emotional momentan gar nicht in der Lage, eine positive Entscheidung für die Beziehung zu treffen. Wenn du ihn jetzt vor die Wahl stellst, wird er sich im Zweifel fast immer für das „Nichts“ entscheiden, um dem aktuellen Stress zu entkommen. Er braucht erst einmal die Sicherheit, dass ein Kontakt mit dir nicht sofort in einer schweren Beziehungsdiskussion endet.

**Deine Sofort-Lösung:** Hör auf, nach „uns“ zu fragen. Wenn es später wieder zu einem Kontakt kommt, muss dieser leicht, unverfänglich und auf der Sachebene stattfinden. Wir bauen das Fundament Stein für Stein neu auf, anstatt zu versuchen, sofort das Dach zu decken, während das Haus noch wackelt.

**Und genau hier wird es für die meisten schwierig.**

Du weißt jetzt, was du nicht mehr tun solltest.

Du verstehst die Mechanismen dahinter.

Aber in den Momenten, in denen die Gedanken  
wiederkommen...

wenn dein Herz schwer wird...

und der Impuls hochkommt, doch wieder zu schreiben  
oder etwas zu klären...

fühlt sich dieses Wissen plötzlich weit weg an.

**Das ist kein Fehler von dir.**

Das ist dein System, das in den Sicherheitsmodus geht  
und dich zurück in alte Muster ziehen will.

Und genau in diesen Momenten entscheidet sich alles.

Nicht, was du weißt.

Sondern, was du tust.

Deshalb brauchst du keine neuen Informationen.

Du brauchst einen klaren Weg, der dich genau in diesen  
Momenten auffängt

und Schritt für Schritt zurück zu dir bringt.

**Dein nächster Schritt:**

Du hast jetzt die größten Stolperfallen erkannt – und das ist bereits ein wichtiger Schritt zurück zu dir.

Aber ich weiß auch: Das Wissen allein reicht oft nicht.

Die Gedanken kommen wieder.

Die Gefühle kommen wieder.

Und genau in diesen Momenten beginnt das Kreisen von vorne.

Ich habe genau für diese Situationen ein kurzes Audio erstellt, das dich Schritt für Schritt aus dem Kreisen herausführt.

Nicht durch mehr Nachdenken,  
sondern durch klare, einfache Umsetzung.

👉 Hier kommst du direkt zum Audio  
[„Raus aus dem Kreisen – zurück zu dir“](#)

Wenn du merkst, dass du alleine nicht rauskommst und dir eine klare, persönliche Einschätzung wünschst:

👉 [Schreib](#) mir einfach „Klarheit“

Dann schauen wir gemeinsam, wo du gerade stehst und was dein nächster sinnvoller Schritt ist.

Bleib bei dir.

Alles Liebe

Jürgen Rahm