



10 Gründe, warum du noch Single bist

1. Du bist die Jägerin, anstatt die Gejagte

Hast du das Gefühl ihn davon überzeugen zu müssen, dass du eine gute Partnerin bist? Meistens kennen wir nur eine Rolle: Entweder die Umworbene zu sein oder den **Mann zu umwerben** und anzuschmachten.

Das Problem ist: Es gibt in einer Beziehung diese zwei Rollen nur ein mal. Das heißt: Wenn du Diejenige bist, die um ihn wirbt und sich **nach ihm verzehrt**, dann tut er das umgekehrt nicht. Denn er kann sich deiner ja sicher sein, er merkt ja, dass er dich schon sicher hat.

Leider macht das **uninteressant** und langweilig. Du stellst keine Herausforderung für ihn da. Die Kunst ist es, zu lernen dir deiner selbst so sicher zu sein, dass du ihm nicht hinterher rennst, sondern er hinter dir her ist.

2. Du datest nach Intensität

Nach was beurteilst du, wenn es darum geht, für wen du dich interessierst? Hast du eine Tendenz dich besonders für die Männer zu interessieren, bei denen es bereits am Anfang ein **Feuerwerk der Gefühle** gibt, du beim ersten Treffen ein wahnsinniges Hoch erlebst, alles ganz schnell und intensiv wird? Fühlst du dich durch diese starken Gefühle am Anfang meistens sogar besonders sicher?

Da Hochs auf Dauer nicht aufrecht zu erhalten sind und zwangsläufig zu einem Tief führen, ist das nicht die Art wie dauerhafte, stabile und gesunde Beziehungen beginnen. Wenn ein Mann dich am Anfang am liebsten jeden Tag sehen möchte, dir keine Zeit lässt, Dinge zu verarbeiten, dein eigenes Leben zu leben und dich sofort vereinnahmt, ist das **kein gutes Zeichen**.

Damit sind die Voraussetzungen für eine emotionale Achterbahn geschaffen, die für immer so weitergeht: Beziehungen, die so beginnen, kommen meistens aus diesem Muster von intensiven Hochphasen, Zeiten extremer Nähe, aufregendem Sex und Zeiten **extremer Distanz**, Kontaktabbruch, Trennungen, destruktiven Streits nicht mehr heraus.

3. Du bist nicht die Prinzessin

In einer Beziehung gibt es einen **Podest** und darauf sollte immer die Frau stehen und nicht der Mann. Weil du einfach etwas besonders Wertvolles in seinem Leben darstellst und eine gewisse Faszination in ihm auslöst, die er so sonst nirgendwo bekommen kann. Weil du ihn glücklich machst, wenn du strahlst, sollte er dich wie etwas besonders Wertvolles in seinem Leben behandeln.

Du bist für **all das Schöne** (im Innen und im Außen) zuständig. Er sollte darum bemüht sein, dich glücklich zu machen und für dich zu sorgen. Das heißt nicht, dass er kein eigenes Leben oder eigene Interessen haben darf, doch er sollte auch immer deine Wünsche in besonderem Maß berücksichtigen (wollen).



4. *Falsche Vorstellungen von einer gesunden Beziehung*

Leider bringt uns niemand bei, wie gesunde Beziehungen wirklich aussehen und sich anfühlen. Und so herrschen da draußen alle möglichen falschen Vorstellungen darüber, was eine **gute Beziehung ausmacht** und was nicht.

Symbiotische, fast emotional abhängige Beziehungen, in denen nur noch Nähe gelebt wird und die Leidenschaft (Sex) auf der Strecke bleibt, sind die Folge dieser falschen Zielvorstellungen. Oder es kommt immer wieder zu extremen Auseinandersetzungen und **Beziehungsabbrüchen**. So versuchst du von Anfang an, die Beziehung in eine Richtung zu lenken oder etwas in einer Beziehung zu suchen, das nicht ausschlaggebend für dauerhaftes Beziehungsglück ist.

Nur einige Beispiele: viele **Gemeinsamkeiten**, dass jemand sein eigenes Leben völlig aufgibt und nur auf den Partner fixiert ist, „Guten Morgen“ und „Gute Nacht“-Nachrichten, immer nur zusammen sein, das ist NICHT, was eine gute Beziehung ausmacht.

5. *Du bist zu sehr in deiner Männlichkeit*

Es ist unglaublich wichtig in einer Beziehung, dass die Frau in ihrer weiblichen Rolle bleibt und der Mann in der männlichen. Diese Polarität bewirkt **Anziehung** (auch sexuelle) und Wertschätzung füreinander. Außerdem ist es auch der Weg wirklich sein Herz zu bekommen.

Weiblichkeit in einer Beziehung bedeutet: Emotionen (v.a. Freude über das, was er für dich tut) zu zeigen, einen sicheren Raum zu bieten, zuhören, weich sein, annehmen (dass er bezahlt, um dich wirbt, Geschenke)

Männlichkeit in einer Beziehung bedeutet: (die Partnerschaft) voran zu treiben, nach Treffen fragen, Probleme zu lösen, gemeinsame Dates zu planen, zu geben (finanziell, dein Leben zu erleichtern, etc.), aktiv zu sein

Wenn du zu sehr die männliche Rolle eingenommen hast, hat **er keine Rolle** mehr. Ein männlicher Mann fühlt sich nutzlos und das verringert deine Anziehungskraft ihm gegenüber. Es können nicht beide in der männlichen Rolle sein, das stößt sich ab wie zwei gleiche Magnetpole.

6. *Du setzt nicht genug Grenzen*

Fällt es dir schwer, Nein zu sagen wenn sich etwas nicht gut anfühlt? Wenn er etwas für ein Date vorschlägt, das du nicht magst, sagst du trotzdem ja? Fällt es dir schwer, in der Rolle zu sein, die **Dinge zu bremsen**, wenn er es gerne schneller möchte? Sei es bei der Häufigkeit der Treffen oder was körperliche Nähe angeht.

Sagst du zwar Nein, stehst aber nicht selbstbewusst dazu, sondern eierst herum, und es ist offensichtlich für ihn, dass du dir unsicher bist? Die meisten Frauen setzen keine, zu zögerlich oder nur verbale Grenzen ohne dem Taten oder **Konsequenzen folgen** zu lassen. Aus Angst den Mann zu verlieren.

Menschen ohne Ecken und Kanten sind langweilig. Frauen, die zu allem Ja und Amen sagen, sind keine Herausforderung, sie haben keinen Wert für Männer. Gleichzeitig geht es aber auch nicht darum einfach irgendwelche Grenzen zu setzen, nur um eine Grenze zu setzen. Die Grenze muss dein inneres Empfinden und deine individuelle Persönlichkeit widerspiegeln, dann ist sie **authentisch**.



7. Du änderst spontan deine Pläne um ihn zu sehen

Sagst du Ja zu Lastminute-Dates und cancelst sogar Verabredungen mit Freunden, weil du ansonsten Angst hast, **ihn nicht zu sehen**? Richtest du dich immer nach ihm und er scheint es einfach nicht auf die Reihe zu bekommen Dates im Voraus zu planen?

Sodass du Zuhause auf **heißen Kohlen** sitzt, ständig auf den Handy schaut und hoffst, er möge sich doch heute melden.

Und wenn du nicht kannst, wenn er Zeit hat, meldet er sich nicht mehr? Oder hältst du dir **sämtliche Termine frei**, an denen er verfügbar sein KÖNNTE, gibst Anderen nur vage Zusagen, weil du dich lieber mit ihm triffst?

Ihm eine Priorität einzuräumen, die er nicht verdient hat und sich durch Unzuverlässigkeit erarbeitet hat, ist nicht der Weg. So wirst du nie an **erster Stelle** für ihn stehen.

8. Du bist zu sehr auf das Endziel fixiert

Du willst doch nur endlich einen Partner und evtl. eine Familie. Auf diese ganze Dating hast du keine Lust. Du empfindest es als **anstrengend und zeitraubend**. Ich kann das sehr gut verstehen, doch tatsächlich ist hier der Weg das Ziel. Der einzige Weg, einen Partner zu finden, ist der, dich mit (möglichst vielen) Männern zu treffen und viele Männer kennen zu lernen.

Je verbissener du auf dein Ziel fixiert bist, desto mehr **blockierst** du den Weg dahin. Und Männer spüren das. Überleg mal: Wie würde es dir gehen, wenn du auf einem Date sitzt, die Person dir gegenüber, dich anhand deines Status', deines Einkommens, ob du Kinder willst und wie sehr du ihre Interessen teilst, beurteilt?

Sie arbeitet in ihrem Kopf eine Checkliste ab und du spürst aber, dass **Null emotionales Interesse** für dich als Mensch besteht, sondern sie nur ein Vorstellungsgespräch für den Platz als ihren Ehemann führt. Würdest du dich noch ein zweites Mal mit dieser Person treffen?

9. Du glaubst den Bullshit-Stimmen in deinem Kopf

Negative Stimmen im Kopf über dich selbst, **deinen Wert** und über das, was Andere von dir denken könnten - das hat jeder mal. Ich nenne sie Bullshit-Stimmen weil sie uns immer nur die negative Sichtweise von allem als die Wahrheit verkaufen wollen. Sie **verunsichern** dich.

„Du wirst nie einen Partner finden“, „Männer interessieren sich nicht für dich“, „Du musst ihm zeigen, wie sehr du ihn magst, sonst wird ihn dir eine **andere wegschnappen**“, „Er wird nicht anrufen“ sind nur einige der negativen Dinge, die diese Stimmen dir erzählen können.

Es ist unglaublich wichtig, diese Stimmen als **nicht wahr** zu erkennen und ihnen nicht zu glauben. Oft fällt uns das schwer, es selbst zu erkennen, weil wir sie schon immer geglaubt haben. Deswegen sage ich dir im Coaching, was wirklich die Wahrheit ist und was nur der Bullshit in deinem Kopf.

10. Du bist süchtig nach Drama

Eine normale Beziehung ist dir zu langweilig. Irgendwie gibt es bei dir immer irgendwelche



existenzbedrohenden Krisen, Beziehungsabbrüche und **emotionale Achterbahnfahrten**. Vielleicht neigst du auch zur Hysterie und Übertreibung oder du suchst dir ständig Männer, die aus einer Mücke einen Elefanten machen.

Da gibt es Stress mit der Ex/ Mutter/ Schwester/ Freundin/ Mitbewohnerin/ den Kindern/ der Arbeit/ Drogen/ Sex/ der Polizei oder andere Eskapaden. Jedenfalls gibt es immer Probleme und dass einfach mal **alles glatt läuft**, das kennst du nicht.

Wenn du dich immer wieder im Drama wiederfindest, ist das meistens eine in der Kindheit gelernte Dynamik, die dann zu deiner emotionalen **Komfortzone** wird. Obwohl es dir nicht gut tut und du es mit deinem Bewusstsein anders willst und alles versuchst um da rauszukommen. Dennoch findest du dich irgendwie immer wieder in der Rolle, dass du ihn retten willst, ihn angreifst oder das Opfer bist.



Hast du dich in einem oder mehreren Punkten **wiedererkannt?**

Ich liebe es, Frauen zu unterstützen, ihre Beziehung zu verbessern. Mit allen diesen Punkten kann ich dir helfen!

Lies auf der nächsten Seite, was meine Kundinnen sagen.

Buche einfach kostenlos und unverbindlich ein [Vorgespräch bei mir](#) – ich freue mich auf dich!

Deine Caroline



Testimonials:

Ich wollte nochmal die Gelegenheit nutzen, Danke zu sagen! Die 5 Sitzungen haben bereits so viel verändert. Ich **freue mich schon** auf die nächste Session!

S.G.

Durch ihre **wertschätzende, positive** und **achtsame Art** macht sie es leicht, auch schwere Themen anzugehen.

L.K.

Danke liebe Caroline, ich habe selten so einen **emphatischen und ehrlichen** Menschen gesehen. Du sprichst aus, was mir auf der Seele brennt. Von Termin zu Termin geht es mir besser. Ich bin froh diesen Schritt gewagt zu haben. Sehr empfehlenswert!

L.P.

Das letzte Coaching hat mich wirklich sehr beeindruckt... Ich freu mich auf Freitag und auch so sehr darüber, dass ich endlich mit dir das Gefühl habe, dass sich was bewegt! DANKE DAFÜR!

S.Z.

In einer akuten Trennungssituation bin ich auf ihre Webseite gestoßen und es ging mir ziemlich schlecht. Nach der allerersten Sitzung half sie mir, mich wieder auf mich zu konzentrieren und ich hatte ein wahnsinniges **Hochgefühl**.

Ich freue mich auf die weitere gemeinsame Zeit. Caroline hat ein sehr breites und kreatives Spektrum an Ideen und Übungen, man weiß nie, was als Nächstes kommt, aber es ist immer gut und genau richtig.

K.L.