

7 FRÜHE ANZEICHEN, DASS DU IM KENNENLERNEN NICHT MEHR GANZ BEI DIR BIST

Und woran Du erkennst,
dass Dein Autopilot übernommen hat

Dana Dietrich
Partnerwahl-Expertin

Mein Single Coaching

Bevor wir auf die 7 Anzeichen schauen

Wie auch immer Du gerade hier gelandet bist -

vielleicht hast Du in letzter Zeit jemanden kennengelernt und gemerkt, dass sich etwas nicht stimmig anfühlt.

Vielleicht bist Du schon länger auf Partnersuche und hast das Gefühl, dass sich Dinge immer wiederholen.

Oder Du bist einfach an einem Punkt, an dem Du Dir wünschst, dass es sich endlich mal wirklich passend anfühlt.

Vielleicht wünschst Du Dir noch eine Familie - und spürst, dass die Zeit nicht unbegrenzt ist.

Vielleicht hast Du schon einige Beziehungen hinter Dir, die am Ende doch nicht das waren, was Du Dir eigentlich gewünscht hast.

Oder Du kommst aus einer längeren Beziehung und merkst, dass Du gar nicht so genau weißt, wie Du Partnersuche heute überhaupt angehen sollst.

Vielleicht schreckt Dich Online-Partnersuche eher ab - oder Du hast damit schon Erfahrungen gemacht, die Dich eher verunsichert haben als weitergebracht.

Und vielleicht ist da auch diese leise Frage:

Werde ich überhaupt noch jemanden finden, der wirklich zu mir passt?

Der Wunsch dahinter

So oder so:

Du bist wahrscheinlich hier, weil Du Dir eine Partnerschaft wünschst, die nicht nur irgendwie funktioniert - sondern die sich wirklich stimmig anfühlt.

Ohne ständiges Zweifeln.

Ohne dieses Gefühl, Dich verbiegen zu müssen.

Ohne Kompromisse, die sich langfristig nicht richtig anfühlen.

Sondern eine Partnerschaft, in der Du ankommen kannst.

Dich sicher fühlst.

Dich fallen lassen kannst.

Mit einem Menschen an Deiner Seite,
mit dem Du Dich wirklich verbunden fühlst.

Mit gegenseitiger Wertschätzung.

Mit dem Gefühl, gemeinsam durchs Leben zu gehen -
und nicht ständig darum kämpfen zu müssen, dass es passt.

Die Momente, die alles verändern

Und gleichzeitig kennst Du wahrscheinlich genau diese Situationen:

Du lernst jemanden kennen.

Am Anfang fühlt es sich gut an.

Und dann verändert sich etwas.

Nicht sofort eindeutig. Nicht so, dass Du es direkt greifen kannst.

Aber Du merkst: **Irgendetwas passt nicht mehr.**

Was dann im Kopf passiert

Und genau da beginnt oft das **Gedankenkarussell**.

Liegt es daran, dass ich mehr machen müsste?
Sollte ich mehr rausgehen oder mehr daten?
Muss ich mich vielleicht einfach anders verhalten?

Bin ich zu anspruchsvoll?
Muss ich meine Ansprüche vielleicht runtersetzen?

Bin ich zu alt?
Nicht attraktiv genug?
Habe ich einfach „Pech“?

Warum klappt es bei anderen - und bei mir nicht?
Werde ich überhaupt noch jemanden finden?
Bin ich vielleicht einfach nicht für eine Partnerschaft gemacht?

Wenn Du Dir selbst nicht mehr ganz vertraust

Und während all diese Gedanken laufen, wird eines immer schwieriger:
wirklich zu spüren, was eigentlich bei Dir passiert.

Deinem eigenen Gefühl zu vertrauen.
Die unterschiedlichen Signale einzuordnen, die Du gleichzeitig wahrnimmst.

Dieses Bauchgefühl, das Dir sagt, dass etwas nicht stimmt.
Und gleichzeitig der Kopf, der Dir erklärt, dass es vielleicht doch passen könnte.

Und genau in diesem Spannungsfeld wird es immer schwerer,
klar zu erkennen:

Passt das wirklich für mich - oder nicht?

Der Punkt, an dem viele ansetzen – und warum das nicht funktioniert

Viele versuchen genau hier, etwas zu verändern:

- Sie nehmen sich vor, es diesmal anders zu machen:
mehr rauszugehen, offener zu sein, mehr Chancen zuzulassen.
- Vielleicht auch zu schauen, wo Kompromisse doch möglich sein könnten.
- Zum Beispiel Fernbeziehungen in Betracht zu ziehen,
obwohl das eigentlich nicht das ist, was Du Dir wünschst.
- Dich im Kennenlernen eher zurückzunehmen.
- Dich anzupassen, auch wenn es sich nicht wirklich gut anfühlt.
- Jemandem doch noch einmal eine Chance zu geben,
obwohl Du innerlich schon Zweifel hast.

Und dann kommen die gut gemeinten **Ratschläge** von außen:

„Sei doch nicht so anspruchsvoll.“

„Gib dem Ganzen mehr Zeit.“

„Du musst einfach lockerer werden.“

Also liest Du Bücher.

Hörst Podcasts.

Schaust Videos.

Und versuchst, es diesmal wirklich anders zu machen.

Und trotzdem bleibt dieses Gefühl:

Irgendwie komme ich nicht wirklich weiter.

Was dabei oft übersehen wird

Es wird übersehen, wie sehr man sich in diesen Situationen Schritt für Schritt von sich selbst entfernt.

Von den eigenen Bedürfnissen.

Von dem, was sich eigentlich richtig anfühlt.

Und manchmal auch von den eigenen Grenzen.

Nicht auf einmal.

Sondern in kleinen Entscheidungen. In kleinen, oft kaum bemerkten Verschiebungen.

In genau diesen Momenten, in denen Du Dir Dinge erklärst oder Dich anpasst.

Und wenn Du im Nachhinein auf vergangene Beziehungen schaust, weißt Du oft sehr klar, was nicht funktioniert hat.

Du kannst benennen, wo es nicht gepasst hat.

Was gefehlt hat. Was sich nicht stimmig angefühlt hat.

Und wenn Du dann noch einmal genauer hinschaust, wird oft etwas deutlich:

Die ersten Anzeichen dafür waren häufig schon sehr früh da.

Manchmal schon im Kennenlernen.

Nicht laut.

Nicht eindeutig.

Sondern in genau diesen kleinen Momenten.

Warum es im Moment selbst so schwer zu erkennen ist

Es gab diese Momente schon ganz am Anfang.

Nur waren sie zu dem Zeitpunkt noch nicht klar genug, um wirklich darauf zu reagieren.

Und genau das ist der entscheidende Punkt:

Im Nachhinein lässt sich oft klar erkennen, was nicht gepasst hat.

Im Moment selbst ist es viel schwieriger.

Und genau hier lohnt sich ein **Perspektivwechsel**.

Nicht erst im Nachhinein zu verstehen, warum etwas nicht funktioniert hat.

Sondern früher anzusetzen.

Die eigenen Antennen dafür zu schärfen, was im Kennenlernen tatsächlich passiert.

Denn genau hier liegt eine der wichtigsten Stellschrauben,

wenn Du Dir eine Partnerschaft wünschst,

die nicht nur entsteht - sondern auch langfristig wirklich trägt.

Deshalb lohnt es sich, einen Schritt früher anzusetzen

Nicht erst bei der Frage, wen Du triffst.

Sondern genau hier:

In den Momenten, in denen etwas kippt.

In den Momenten, in denen Du beginnst, Dich selbst aus dem Blick zu verlieren.

In den Momenten, in denen Du unsicher wirst -
in denen Dein Gefühl eigentlich schon etwas anderes sagt,
Dein Verstand aber anfängt, in eine andere Richtung zu argumentieren.

In denen Du beginnst, Dir Dinge zu erklären. Dir etwas schönzureden.
Und Schritt für Schritt ein Stück von Dir selbst weggehst.

Und genau darum geht es jetzt

Die folgenden 7 Anzeichen helfen Dir dabei, diese Momente früher zu erkennen

und besser zu verstehen, wann Du im Kennenlernen beginnst, Dich selbst aus dem Blick zu verlieren.

Denn genau hier passiert oft etwas ganz Entscheidendes:

Viele Frauen spüren in diesen Momenten sehr früh, wenn etwas nicht ganz stimmig ist.

Und trotzdem gehen sie weiter.

Nicht, weil sie schwach sind.

Nicht, weil sie Warnsignale nicht sehen.

Sondern weil in genau diesen Momenten oft etwas übernimmt,
das stärker ist als Deine Klarheit in diesem Augenblick.

Und genau hier entstehen Entscheidungen - oft unbewusst.

**Und solange sich an diesen Momenten nichts verändert,
wirst Du immer wieder ähnlich entscheiden.**

1. Du erklärst Verhalten weg, das Dich eigentlich verunsichert

Vielleicht meldet er sich plötzlich weniger.

Vielleicht wirkt etwas widersprüchlich.

Und statt innezuhalten, beginnst Du sofort zu erklären:

„Er hat sicher viel Stress.“

„Vielleicht interpretiere ich zu viel.“

Das Problem ist nicht Empathie.

Das Problem beginnt dort, wo Erklärungen Dich von Deiner eigenen Wahrnehmung entfernen.

2. Du spürst Unruhe - und redest Dir ein, nur geduldiger sein zu müssen

Dein Körper merkt oft früher als Dein Kopf, dass etwas nicht stimmt.

Innere Unruhe, Grübeln, Unsicherheit - all das sind Signale.

Wenn Du diese Signale immer wieder mit „Ich muss entspannter bleiben“ beruhigst, übergehst Du oft Dein eigentliches Empfinden.

Unruhe ist nicht immer Angst.

Manchmal ist sie Information.

3. Dein Fokus liegt mehr auf seinem Verhalten als auf Deinem eigenen Erleben

Du beobachtest:

- Wann meldet er sich?
- Wie formuliert er Nachrichten?
- Warum war er online?

Je mehr Dein Fokus auf ihm liegt, desto weiter entfernst Du Dich von Dir selbst.

Wie geht es mir gerade mit dieser Situation?

Selbstschutz beginnt dort, wo Dein Fokus wieder zu Dir zurückkehrt.

4. Du investierst emotional schneller, als reale Nähe entstanden ist

Vielleicht gibt es intensive Gespräche.
Vielleicht fühlt es sich besonders an.

Doch emotionale Intensität ist nicht automatisch echte Verbindlichkeit.

Wenn Deine Gefühle schneller wachsen als das, was im Außen tatsächlich entsteht, entsteht oft Bindung an Hoffnung - nicht an Realität.

5. Du passt Dich stärker an, als Dir bewusst ist

Du hältst Dich zurück. Sagst weniger, was Du brauchst.
Versuchst, nicht „zu viel“ zu sein.

Oft geschieht Anpassung nicht bewusst. Sie fühlt sich an wie Rücksicht.

Doch wenn Du Dich dauerhaft anpasst, verlierst Du schrittweise den Kontakt zu Deinen eigenen Grenzen.

6. Worte wirken stärker auf Dich als Verhalten

Er sagt die richtigen Dinge. Aber sein Verhalten bleibt unklar.

Viele Frauen orientieren sich an Worten, weil Worte Hoffnung erzeugen.

Doch Worte zeigen Absicht.

Verhalten zeigt Wahrheit.

Wenn beides nicht zusammenpasst, ist Verhalten immer die verlässlichere Information.

7. Du spürst längst, dass etwas nicht stimmig ist – gehst aber trotzdem weiter

Das ist oft das deutlichste Zeichen.

Du spürst es.

Du ahnst es.

Du merkst, dass etwas kippt.

Und trotzdem bleibst Du innerlich verbunden – auch wenn längst etwas in Dir auf Abstand gehen möchte.

Genau hier wirkt oft der Autopilot: Hoffnung, Angst und alte Muster überlagern Deine Klarheit.

Und genau deshalb wiederholen sich diese Erfahrungen so oft.

Nicht, weil Du nicht erkennst, was passiert –
sondern weil Du in diesen Momenten anders entscheidest, als Du es eigentlich möchtest.

Die 7 Anzeichen im Überblick

1. Du erklärst Verhalten weg, das Dich eigentlich verunsichert
2. Du spürst Unruhe - und redest Dir ein, nur geduldiger sein zu müssen
3. Dein Fokus liegt mehr auf ihm als auf Deinem eigenen Erleben
4. Du investierst emotional schneller, als echte Nähe entstanden ist
5. Du passt Dich stärker an, als Dir bewusst ist
6. Worte wirken stärker auf Dich als Verhalten
7. Du spürst längst, dass etwas nicht stimmig ist - gehst aber trotzdem weiter

Vielleicht hast Du nicht alle Punkte bei Dir entdeckt.

Aber oft reicht schon einer, um zu erkennen, dass sich etwas wiederholt.

Wenn Du Dich darin wiedererkennst

Wenn Du mehrere dieser Anzeichen bei Dir erkennst,
bedeutet das nicht, dass mit Dir etwas falsch ist.

Es bedeutet nur: Dein inneres System läuft in genau diesen Momenten automatisch.

Und genau das ist der Punkt, an dem sich etwas verändern kann.

Denn bewusste Partnerwahl beginnt nicht erst bei der Frage, wer zu Dir passt -
sondern bei der Fähigkeit, in diesen Momenten bei Dir zu bleiben.

Und genau hier beginnt die eigentliche Veränderung

Solange Du Dich in diesen Momenten verlierst,
kannst Du gar nicht klar erkennen, wer wirklich zu Dir passt.

Und genau deshalb beginnt bewusste Partnerwahl nicht bei der Suche - sondern hier.

In den nächsten Schritten zeige ich Dir,
wie Du diese Dynamiken nicht nur erkennst,
sondern beginnst, in genau diesen Momenten anders damit umzugehen.

Nicht durch mehr Nachdenken.

Sondern durch ein klares Verständnis dafür, was in Dir passiert -
und wie Du Dich darin neu ausrichten kannst.

**Vielleicht ist genau jetzt der Moment,
an dem Du beginnst, hier bewusst etwas zu verändern.**

Wenn Du tiefer einsteigen möchtest, findest Du hier mehr dazu:

www.mein-single-coaching.com/selbstschutz