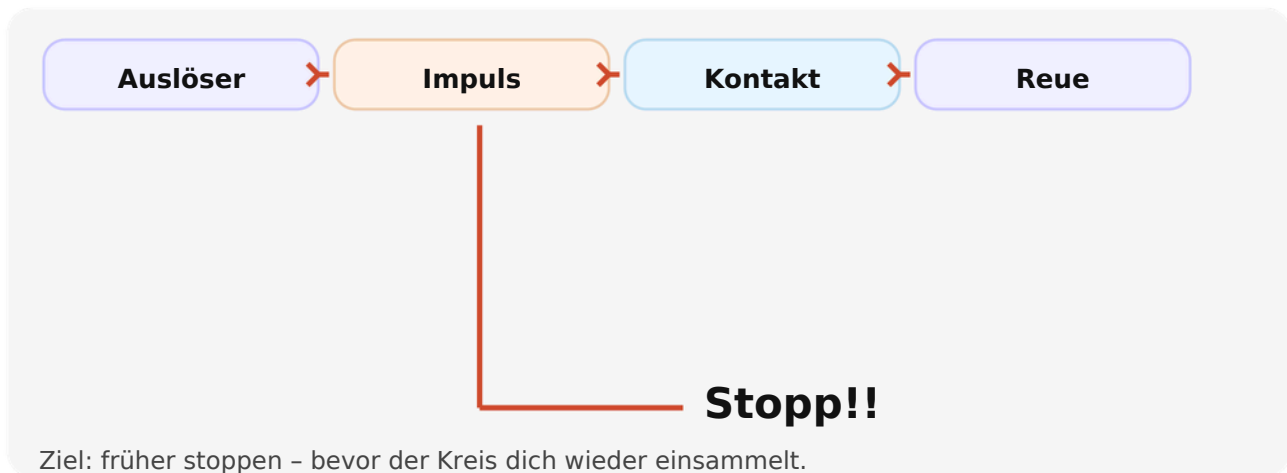


Rückfall verhindern

Wie du bei dir bleibst, wenn Nostalgie, Schuld und Sehnsucht dich zurückziehen wollen



Rückfall heißt nicht: „Du bist schwach.“ Rückfall heißt: Dein Nervensystem kennt noch den alten Weg besser als den neuen.

Und ja: Der alte Weg fühlt sich kurzfristig „warm“ an. Nicht, weil er gut ist – sondern weil er vertraut ist.

In narzisstischen Dynamiken ist Rückfall oft kein Zufall. Es ist ein Mechanismus: Ködern, Entzug, Schuld, Sehnsucht, Hoffnung. Und plötzlich denkst du wieder: „Vielleicht war ich unfair...“

Dieses Dokument ist dein Gegenmittel. Kein Moralvortrag. Ein Plan, der dich schützt, wenn du gerade nicht stark sein willst.

● Worum es hier geht

Du lernst: 1) Wie Rückfälle entstehen, 2) welche Warnsignale du früh erkennst, 3) einen Notfall-Plan für akute Momente, 4) ein 7-Tage-System, das dich stabil hält.

● 1. Rückfall ist meistens vorhersehbar

Rückfälle passieren selten „einfach so“. Meist gibt es vorher eine Mischung aus Stress, Einsamkeit, Trigger, Müdigkeit und einem kleinen Kontaktimpuls.

● i Mini-Check

Wenn du gerade erschöpft bist und trotzdem „nur kurz“ schreiben willst – das ist selten ein guter Moment.

● 2. Die 6 häufigsten Rückfall-Auslöser

Einsamkeit: abends, am Wochenende, nach einem schlechten Tag.
 Schuld: „Ich war zu hart“, „Ich hätte es besser erklären müssen“.
 Nostalgie: du Erinnerst dich nur an die guten Momente (der Rest wird ausgeblendet).
 Trigger: Schweigen, Distanz, Ablehnung, „gesehen“-Status ohne Antwort.
 Hoovering: plötzlich freundlich, plötzlich einsichtig, plötzlich „verändert“.
 Stress: wenig Schlaf, viel Druck, körperliche Erschöpfung.
 Wenn du diese Auslöser kennst, kannst du früher stoppen – bevor du wieder im Film bist.

● 3. Der 30-Sekunden-Reality-Check

Frage 1: Will ich Kontakt, weil es gut ist – oder weil ich es nicht aushalte?
 Frage 2: Was sagt sein Verhalten der letzten Wochen (nicht sein Text von heute)?
 Frage 3: Was würde ich einer Freundin raten, die genau das erlebt?

! Warum das wirkt

Weil es dich aus dem Gefühl zurück in Orientierung bringt. Rückfall ist oft Gefühl ohne Orientierung.

● 4. Die Rückfall-Lüge (und die Wahrheit dahinter)

Die Rückfall-Lüge ist fast immer dieselbe: „Diesmal ist es anders.“

Die Wahrheit ist nüchterner: „Es fühlt sich anders an, weil es gerade warm ist.“

Warm bedeutet nicht sicher. Warm bedeutet manchmal nur: Ködern.

● 5. Die 10 häufigsten Gedanken vor dem Rückfall (und dein Gegensatz)

„Ich übertreibe.“ → „Ich nehme mich ernst.“
 „Ich war unfair.“ → „Grenzen sind nicht unfair.“
 „Er hat es doch schwer.“ → „Sein Leben ist nicht meine Aufgabe.“
 „Vielleicht liebt er mich.“ → „Liebe zeigt sich in Verhalten.“
 „Ich will nur Frieden.“ → „Frieden ohne Selbstverlust.“
 „Ein letztes Gespräch...“ → „Letzte Gespräche werden selten letzte.“
 „Ich muss es erklären.“ → „Erklärung füttert die Dynamik.“
 „Ich vermisse ihn.“ → „Ich vermisse das Gefühl, nicht ihn.“
 „Ich will Klarheit.“ → „Klarheit kommt nach Ruhe.“
 „Ich schreibe nur kurz.“ → „Kurz‘ ist oft der Anfang vom Kreis.“

● ● Mini-Beispiel

Du bekommst eine Nachricht: „Ich hab nachgedacht.“ Früher: du springst. Heute: du wartest 24 Stunden, machst den Reality-Check, und entscheidest nach Verhalten – nicht nach Satz.

● 6. Übungsseiten

Rückfall verhindern ist Training. Nicht Willenskraft. Deshalb kommen hier Übungen, die du wirklich nutzen kannst.

● Übung 1

Übung 1: Deine Rückfall-Landkarte

Meine Top-3 Auslöser sind: _____

Meine Körperzeichen sind: _____ (Druck, Unruhe, Herz, Kloß im Hals...)

Meine typischen Gedanken sind: _____

Meine sichere Alternativ-Handlung ist: _____ (Spaziergang, Dusche, Telefonat, Atemübung)

☑ Übung 2

Übung 2: 24-Stunden-Regel (klein aber mächtig)

Wenn du Kontakt willst, wartest du 24 Stunden.

In der Zeit: 30-Sekunden-Reality-Check + eine Körperübung (Punkt 6).

Danach entscheidest du neu. Nicht im Alarm.

● Übung 3

Übung 3: Dein Notfall-Plan (für den akuten Moment)

Schritt 1: Handy weglegen (Raumwechsel).

Schritt 2: 3 Minuten Protokoll (Atmung + Orientierung).

Schritt 3: Eine Person/Notiz: „Ich bin gerade rückfallgefährdet.“

Schritt 4: 1 Standardsatz: „Ich entscheide morgen.“

Schritt 5: Kleine Handlung: Tee, Dusche, 10 Minuten Gehen, Musik – irgendwas Körperliches.

● 7. Wenn du schon geschrieben hast

Dann ist nicht „alles kaputt“. Dann ist der nächste Schritt einfach: aufhören, weiter zu investieren.

Du musst nicht nachschieben, erklären, retten. Du kannst jederzeit stoppen. Das ist Selbstführung.

☑ Realistisch und freundlich

Rückfall ist nicht der Kontakt. Rückfall ist das Dranbleiben. Und genau da kannst du aussteigen.

● 8. Mini-Plan für die nächsten 7 Tage

Tag 1: Rückfall-Landkarte ausfüllen (Übung 1).
Tag 2: 24-Stunden-Regel einmal testen (auch bei kleinem Impuls).
Tag 3: Notfall-Plan notieren und sichtbar hinlegen (Übung 3).
Tag 4: Einen Auslöser gezielt entschärfen (Einsamkeit: Termin mit dir selbst).
Tag 5: Einen Trigger-Gedanken umformulieren (Gedanke → Gegensatz).
Tag 6: Eine klare Grenze: Kein Checken, kein Stalken, keine Chatverläufe lesen.
Tag 7: Rückblick: Was war der stärkste Auslöser? Dann ist das dein nächster Fokus.

✓ Abschluss

Du musst nicht „stark“ sein. Du musst nur einen Schritt früher stoppen als früher. Und wenn dein Kopf jetzt sagt: „Aber ich vermisse es“ – ja. Du vermisst oft die Hoffnung. Aber du brauchst nicht Hoffnung. Du brauchst Stabilität.

● Nächster Schritt

Lege heute deine 24-Stunden-Regel fest: Wenn Kontaktimpuls kommt, wartest du – egal wie dringend es sich anfühlt.
Und dann: Reality-Check + eine körperliche Stabilisierung. So trainierst du das neue Normal.



Ein Rückfall beginnt nicht erst dann, wenn du wieder Kontakt aufnimmst. Er beginnt oft viel früher: in der Sehnsucht, im Zweifel, im Schönreden, in dem kleinen Gedanken: „Vielleicht war es ja doch nicht so schlimm.“ Und zack, sitzt dein Inneres wieder in der alten Achterbahn. Eintritt frei, Ausstieg schwierig.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir, typische Rückfallmuster früher zu erkennen und bewusster gegenzusteuern. Es soll dich daran erinnern, dass Heilung nicht bedeutet, nie wieder zu zweifeln, sondern immer schneller zu merken, wann du dich selbst verlierst.

Wenn du diesen Weg vertiefen möchtest, findest du in meinem Online-Kurs eine klare Struktur, die dich Schritt für Schritt begleitet. Dort geht es darum, Stabilität aufzubauen, alte Bindungsmuster zu erkennen und wieder sicherer in dir selbst zu werden.

Wenn du dranbleiben möchtest, findest du hier den nächsten Schritt:

[zum Onlinekurs](#)

