

Tipps von Peter Wiblishauser

**Mein Partner ist
fremdgegangen und ich
habe das Gefühl, dass ich
ihm nicht genüge.**

Das kannst Du jetzt tun

Fremdgehen

- Es ist normal und ok, wenn Du sehr enttäuscht und traurig oder wütend bist.
- Kläre für Dich, ob Du es noch einmal mit Deinem Partner versuchen möchtest, oder nicht.
- Wenn Du es noch einmal versuchen möchtest, dann sprech darüber, wie es dazu gekommen ist und sucht dafür nach gemeinsamen Lösungen.
- Sprech auch darüber, was Du brauchst, um wieder zu vertrauen und was Dein Partner tun wird, um Dein Vertrauen wieder zu gewinnen.

Das Gefühl, dem Partner nicht zu genügen

- Nach einer Affaire oder einem Seitensprung Deines Partners kann es sein, dass Du Dir darüber Gedanken machst, ob Du ihm vielleicht nicht genügst und er es deshalb getan hat.
- Hier hilft es, zu überlegen, ob Du das Gefühl schon in anderen Beziehungen hattest und ob Du ganz allgemein viele Selbstzweifel hast. Wenn dem so ist, solltest Du ganz allgemein mehr für dein Selbstwertgefühl tun.
- Kennst Du das Gefühl vor allem aus Deiner jetzigen Beziehung und hattest Du das Gefühl schon vor dem Seitensprung / der Affaire? Dann schau mal, wie das mit dem Geben und Nehmen in Eurer Beziehung generell steht.
- Hast Du einen Partner, der tatsächlich sehr viel mehr gibt als Du (z.B. finanziell, emotional, organisatorisch, ...) , dann sucht nach einem Weg, wie er sich zurücknehmen kann und Du Dich mehr einbringen kannst.

