

**Ich lerne mich selbst besser
kennen**

**Meine Trigger für
Verliebtheit - was macht
mich an?**

**von
Peter Wiblishauser**

Vorbemerkung

Darum geht es

- Wenn Du Dich immer wieder in die “falschen” Partner verliebst, dann solltest Du künftig mehr darauf achten, wie Du Deine Partner auswählst. Dabei soll Dir diese Liste helfen, in die Du Deine “Trigger” einträgst. Also das, was Dich anmacht.
- Denke an Deine bisherigen Beziehungen, aber auch an zufällige Leute, die Du im Alltag siehst und triffst, und von denen Du Dich “magisch” angezogen fühlst.
- Versuche dann herauszufinden, was genau Dir so sehr gefällt und welche Fantasien Du dabei entwickelst (die Dich ebenfalls anmachen)



Äußerliche Merkmale von Personen, von denen Du Dich angezogen fühlst

wenn ja, was genau

- Die Augen?
- Der Mund?
- Die Figur?
- Die Hände, Beine
- Der Typ (schlank, dunkel, nationalität, ...)
- Die Stimme?
- Der Blick?
- Die Kleidung (elegant, sportlich ...)
- Die Art, sich zu bewegen?
- das Alter (ist älter, jünger, ...)
- der Geruch?
- Die Person ähnelt jemandem
(Vater, Mutter, ...)
-
-
-
-
-
-

Gibt es bestimmte Verhaltensweisen, wo Du schwach wirst?

wenn ja, was genau

- lächelt mich an
- kann gut reden
- kann gut zuhören
- ist lustig
- kann gut tanzen
- reist gerne
-
-
-
-
-

Lebt die Person in bestimmten Umständen?

- | | wenn ja, was genau |
|------------------------------------|---------------------------|
| - hat Kinder | |
| - arbeitet im gleichen Beruf | |
| - ist geschieden | |
| - ist verheiratet | |
| - benötigt Hilfe und Unterstützung | |
| - kommt aus dem Ausland | |
| - | |
| - | |
| - | |
| - | |

Deine Fantasien über die andere Person, von der Du Dich angezogen fühlst

- | | |
|--|-------|
| - ist reich / ihr/ihm Geld ist nicht wichtig | |
| - mag Kinder | |
| - ist verlässlich | |
| - ist ruhig | |
| - ist dominant | |
| - hat (viel/wenig) Interesse an Sex | |
| - politische Ansichten | |
| - | |
| - | |
| - | |
| - | |

Oder geht es um Dein Selbstwertgefühl, um Einsamkeit, ...

- | | |
|--------------------------------------|-------|
| - hast Du Angst vor dem Alleinesein | |
| - hast Du Angst, niemanden zu finden | |
| - Denkst Du, dass Dich keiner will | |
| - | |
| - | |