



Zu und miteinander

## **Bekannschaft**

Wer eine Partnerschaft oder Bekannschaft anstrebt hat manchmal mit der Bindungsangst zu kämpfen. Angst vor Nähe, Enttäuschung, Ablehnung, vor dem Verlust seiner Freiheit oder davor nicht zu genügen. Bindungsangst gibt es auch gegenüber Freundschaften, es ist die Angst davor eine feste Beziehung einzugehen. Es fällt es oft schwer ihre Gefühle zuzulassen und einen anderen Menschen in ihr Leben zu lassen. Deshalb vermeiden sie es oftmals gänzlich eine Beziehung einzugehen. Lassen sie sich dennoch darauf ein, es ist wichtig das Vertrauen aufzubauen. Möchten Sie eine gute Beziehung, so ist es wichtig dass die Partnerschaft funktioniert. Wichtig ist, dass du dich nicht und dich machst. Bestimmt hat dein Partner/Partnerin gar nicht so hohe Ansprüche an dich, wie du dachtest. Wenn du bereits in einer Beziehung bist, solltest du mit deinem Partner offen über deine Ängste sprechen.