

Fragen, die nach einer Affäre verbinden

Dieses Arbeitsblatt ist eine Einladung zur Orientierung – nicht zur Klärung, Diskussion oder Lösung. Nach einer Affäre ist das Bindungssystem oft im Alarmzustand. Nähe fühlt sich gleichzeitig tröstlich und gefährlich an. In solchen Momenten hilft es nicht, richtig zu reagieren, sondern zu verstehen, was innerlich passiert.

Bitte beantworte die Fragen zunächst für dich allein. Es geht nicht darum, Schuld zu klären oder Antworten zu vergleichen. Wenn ihr euch entscheidet, einzelne Punkte zu teilen, tut dies langsam und nur so weit, wie es sich sicher anfühlt.

1. Die Bindungsverletzung

Was an der Affäre oder ihrer Aufdeckung fühlt sich für mich wie Verrat oder Vertrauensbruch an?

2. Bindungsalarm

Woran merke ich, dass mein inneres Alarmsystem anspringt? (Situationen, Worte, Verhalten)

3. Mein inneres Erleben

Welche Gefühle, Gedanken oder Körperreaktionen tauchen auf?

4. Meine Schutzreaktion

Was tue ich typischerweise, um mich zu schützen oder Nähe zu regulieren?

5. Wirkung auf den Partner

Wie könnte mein Verhalten auf meinen Partner wirken – besonders vor dem Hintergrund der Affäre?

6. Das gemeinsame Muster

Wenn ich alles zusammennehme: Wie sieht der wiederkehrende Teufelskreis zwischen uns aus?

Dieses Muster ist kein Zeichen von Versagen. Es ist ein Schutzversuch eures Bindungssystems. Veränderung beginnt nicht mit Lösungen, sondern damit, das Muster gemeinsam zu erkennen.