



# RÜCKZUG ODER GEGHOSTET?

**Das kannst du JETZT tun,  
wenn er sich plötzlich  
nicht mehr meldet oder  
sich merklich zurückzieht.**



# HEY LOVE, er hat sich zurückgezogen und es schmerzt gerade so sehr?

Du bist am Daten. Vielleicht bist du mit einem Mann schon länger in Kontakt, ihr schreibt euch regelmäßig oder habt euch auch schon ein paar Mal getroffen. Und plötzlich taucht er unter. Er meldet sich nicht mehr, hat auf deine letzte Nachricht nicht mehr reagiert.

Das tut weh. Geghostet zu werden, kann sehr schmerzhaft sein. Denn du wirst von deinem Gegenüber einfach zurückgelassen. Mit ganz vielen Fragen. Ohne Erklärung. Ohne Antwort. Und das löst natürlich etwas in dir aus. Und das ist herausfordernd.

Und auch, wenn er irgendwie noch da ist, du aber merkst, dass er sich zurückzieht, dann tut das weh. So oder so. All das schmerzt.

**I feel you deeply.**

**Es gibt Wege raus aus diesem Schmerz.  
Hier erzähle ich dir, was dir JETZT  
unmittelbar helfen wird.**

# 9 SCHRITTE, DIE DIR SOFORT HELFEN WERDEN

## **1) Anerkenne, dass es schmerzt.**

... und plötzlich meldet er sich nicht mehr. Er schreibt nicht mehr, hat auf deine letzte Nachricht nicht mehr reagiert. Du bist verunsichert. Was ist passiert? Zig Gedanken und Fragen in deinem Kopf. Ein Gedankenkarussell, das dich davon abhält, zu fühlen. Geghostet zu werden, löst etwas in dir aus. Das ist so so menschlich. Es ist herausfordernd, es tut weh. Sei nicht im Widerstand gegen den Schmerz. Anerkenne, dass es weh tut. Fühle es. Und lass dich in deinem Schmerz halten, wenn du es brauchst. Von einer Freundin - oder einem anderen Menschen, der dir gut tut und dich halten kann.

## **2) Hol den Fokus zu dir zurück.**

Wenn du geghostet wirst, tauchen ganz viele Fragen in dir auf: Warum meldet er sich nicht mehr? Habe ich etwas falsch gemacht? Soll ich etwas tun? Soll ich ihm schreiben? Soll ich nachfragen? Oder ihm zumindest noch meinen Ärger, meine Wut, meine Traurigkeit und Verletzung kommunizieren? Deine ganze Aufmerksamkeit ist gerade bei ihm. Damit ist Ghosten immer eine Einladung, den Fokus zu dir zurück zu holen. Ganz bei dir selbst zu bleiben. Dich zu fragen, was du jetzt für dich tun kannst, damit es dir besser geht. Wie du dir selbst die Aufmerksamkeit schenken kannst, die du dir gerade so sehr von dem anderen wünschst.

## **3) Mach den Show up für dich - anstatt dich selbst zu ghosten.**

Wenn sich der Mann zurückzieht und die vielen Fragen in dir auftauchen, wenn er alle Aufmerksamkeit von dir abzieht, wenn du gedanklich ständig bei IHM bist, dann passiert eines: Du ghostest dich selbst. In dem Moment, in dem du das bemerkst, kannst du den Fokus zu DIR zurückholen - und den Show up für dich machen. Frag dich: Wie kann ich jetzt voll und ganz für mich da sein? Wie kann ich jetzt den Show up für mich selbst machen? Was brauche ich jetzt? Welche Hinwendung, Fürsorge für mich? Was tut mir gut? Wie kann ich mir selbst zärtlich und liebevoll begegnen? Wie kann ich mich sehen, hören - mit meinem Schmerz, meinen Wünschen, meinen Bedürfnissen?

## **4) Frage dich, was du wirklich willst.**

Du darfst dich jetzt auch fragen, was du willst. Willst du jemanden, der dich nicht voll und ganz wählt? Der einfach so verschwindet? Ist das wirklich dein Richtiger? Fühlt sich Liebe tatsächlich so schmerzhaft an?



### **5) Erwinnere dich, dass auch DU wählst.**

Für viele Menschen steht beim Dating so oft im Vordergrund, gewählt werden zu wollen: "Hoffentlich findet ER mich toll. Hoffentlich will ER mich." Und dabei wird darauf vergessen: Auch DU wählst. Auch DU triffst eine Entscheidung. Auch DU musst den anderen erst mal kennenlernen, um zu wissen, ob du ihn wirklich willst. Du bist keine passive Marionette beim Dating - du bist aktiver Part, aktive Gestalterin jeder Verbindung.

### **6) Nutze die Information, die du von ihm erhalten hast. Für DICH.**

Durch das Ghosten hat dir dein Gegenüber eine wichtige Information gegeben: Wie er zu dir und zu eurer Verbindung steht, wie integer und offen und mutig er ist. Und diese Information hilft dir, um zu wissen, ob du diesen Menschen wirklich als deinen Partner siehst. Oder ob du dich lieber über den freigewordenen Raum freuen möchtest, in den nun der Mensch eintreten kann, der dich wirklich wählt.

### **7) Erwinnere dich an deinen Wert**

Wenn du geghostet wirst, sagt das nichts über deinen Wert aus. Sondern nur darüber, wo dein Gegenüber gerade steht. Wenn du merkst, dass da gerade Schmerz ist, weil du an dir zweifelst, weil du denkst, du wärst eben nicht toll, klug, wertvoll, schön genug, dann ist dieser Schmerz eine Einladung, hinzuschauen. Hinzuschauen, wo du dich selbst noch nicht voll und ganz erkennst, wo du deinen Wert noch nicht erkennst. Denn du bist wertvoll, du bist ein Geschenk - und der richtige Mann erkennt das auch.

### **8) Setz die Polarity-Brille auf und frag dich, ob dieser Mann in seiner Maskulinität steht.**

Das Maskuline (in uns allen) steht für Präsenz, Klarheit, Bewusstsein, Zielgerichtetheit. Wenn du dich nach einer Verbindung mit einem Mann sehnst, der präsent ist, klar weiß, was er will, dich in deiner Emotion halten kann, sodass du dich auch mal fallen lassen und reinentspannen kannst, dann darfst du hinschauen, ob dieser Mann gerade diese Qualitäten auch tatsächlich verkörpert. Ist er präsent? Ist er klar? Oder ist er abwesend/untergetaucht, verwirrt und irritiert er dich und du weißt nicht, woran du bist? Ist er sich seiner Handlungen und Konsequenzen bewusst und kommuniziert er, was in ihm vorgeht? Oder taucht er einfach ab, ohne in die Verantwortung zu gehen? Ein Mann, der ghostet, steht nicht in seiner maskulinen Kraft. Er ist nicht präsent. Er ist nicht klar. Er ist nicht bewusst. Du darfst für dich entscheiden, welche Art Mann du dir an deiner Seite wünschst.



## **9) Sei die Anwältin deiner Wünsche und Bedürfnisse. Sei die Anwältin deines Herzens!**

Wenn du merkst, dass sich der Mann zurückgezogen oder dich sogar gehostet hat, dann kommt in dir vielleicht der Gedanke auf: "Kein Mann will sich richtig einlassen. Alle Männer sind unverbindlich. Das, was ich mir wünsche, gibt es ohnehin nicht für mich."

HALTE JETZT INNE.

Halte für einen Moment inne, wenn du diese Gedanken wahrnimmst. Verurteile dich nicht dafür. Es ist so ok, dass gerade diese Zweifel und Gedanken in dir aufkommen. Und dann entscheide neu. Entscheide dich dafür, diese Situation gerade als eine Einladung zu sehen. Eine Einladung dafür, dir deine Wünsche und Bedürfnisse noch mehr zu erlauben. Noch mehr FÜR DICH einzustehen. FÜR DICH und deine Sehnsüchte zu gehen. Sei die Anwältin deines Herzens. Erlaub dir genau jetzt deine Sehnsucht danach, voll und ganz gewählt werden zu wollen, noch mehr. Erlaub dir genau jetzt deinen Wunsch nach einem Mann, der klar und präsent ist, noch viel viel tiefer. Wenn du möchtest, kommuniziere ihm, was du gerade wahrnimmst, was es in dir auslöst - und dass das nicht dem entspricht, wie du in Verbindung treten möchtest. Kommuniziere als deine Anwältin: "Hey, wow, ich nehme gerade war, dass du dich zurückziehst. Das fühlt sich für mich gar nicht gut an. Es schmerzt. Und: ich möchte nicht mit einem Menschen in Verbindung sein, der einfach untertaucht, nicht offen und klar kommuniziert, nicht transparent ist. Das ist nicht die Art und Weise, wie ich mit anderen Menschen in Verbindung trete." Spür in dich rein, ob du ihm etwas kommunizieren möchtest - oder eben nicht. Alles ist ok. Achte darauf, ob du etwas tust oder nicht tust, weil du bei IHM etwas erreichen möchtest (z.B. "Ich ziehe mich zurück, damit er sich wieder meldet." oder "Ich sage ihm, dass es schmerzt, damit er sich meldet und Stellung bezieht."). Wenn du aus strategischen Gründen kommunizierst, dann überlege dir, ob du es wirklich tun willst. Wenn du aber fühlst, dass du als die Anwältin deines Herzens für dich aufstehen und kommunizieren möchtest, aussprechen, was du so oft nicht ausgesprochen hast, dann kommuniziere. Geh in die Transparenz. Mach dich sichtbar. Zeig ihm, was sein Verhalten in dir auslöst. Und sei auf diese Weise voll und ganz PRÄSENT FÜR DICH. Du wirst spüren, wie heilsam das ist.

Und daraus kann wieder so viel Neues, Schönes, Kraftvolles entstehen.

# BIST DU BEREIT FÜR DIE LIEBE?

## **Noch nicht ganz?**

Wenn du dir professionelle Begleitung wünschst, weil du beim Dating, Kennenlernen und in Beziehung immer wieder auf Unsicherheiten stößt, oft ähnliche Menschen anziehst, die dich nicht happy machen oder plötzlich untertauchen und es dir schwer fällt, deine Wünsche und Bedürfnisse zu äußern, dann begleite ich dich so gerne auf diesem Weg.

Als Mentorin mit Fokus auf Polarity & Herzöffnung unterstütze ich dich dabei, dich in deine feminine Energie reinzuentspannen, deine Beziehung zum Maskulinen (in dir und im Außen) zu verändern und aus einer inneren Stabilität heraus dein Herz wieder zu öffnen. Sodass du die Liebe empfangen kannst, nach der du dich so sehr sehnst.

E-Mail: [mail@katjahorninger.com](mailto:mail@katjahorninger.com)  
Instagram: [katj\\_ah](#)

**Ich freue mich auf dich!**

