

## ● Leseprobe ●

# Ich bin **Single**, na und ?

*Glücklich sein. Egal ob mit oder ohne Partner.*

- Warum das Single-Dasein etwas sehr gutes und nützliches ist.
- Wie man sein Leben dauerhaft verbessern und glücklicher werden kann.
- Wie sich das Single-Leben durch permanente Persönlichkeitsentwicklung automatisch auflöst.

### **2. Auflage**

© 2017 Marco Frehse

## Copyright-Urheberrechtshinweis

Alle Inhalte (Texte) dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Das Urheberrecht liegt beim Autor Marco Frehse, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet. Die Weiterverwendung des Inhaltes dieses E-Books, oder Teile davon, ist ohne schriftliche Genehmigung, nicht gestattet. Der Verlag/Autor übernehmen keine Gewähr dafür, das der Inhalt frei von Schutzrechten Dritter ist. Dieses E-Book ist nur für deinen persönlichen Gebrauch. Jegliche nicht genehmigte Nutzung, Weitergabe, Weiterverkauf, Vervielfältigung und Diebstahl in irgendeiner Weise, ist strengstens untersagt.

## Haftungsausschluss

Mit der Verwendung dieses E-Books, erklärst du dich damit einverstanden, dass du dich bei der Nutzung des Inhaltes, an alle staatlichen und örtlichen Gesetze, aller Bundesländer (bzw. deines Landes insgesamt) hältst und nicht gegen sie verstößt. Die Nutzung und Umsetzung der Inhalte diese E-Books, erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko.

Du erklärst dich auch damit einverstanden, dass der Verlag/Autor dieses E-Books nicht für die Konsequenzen jeglicher Handlungen, die du unternimmst, für etwaige Unfälle und Schäden jeder Art, gesundheitliche Schäden (psychischer und/oder physischer Natur) verantwortlich gemacht werden kann. Rechts- und Schadenersatzansprüche, Haftungsansprüche, gegen den Verlag/ Autor für Schäden jeglicher Art, die durch Nutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sowie juristische Verantwortung und Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und deren daraus entstandenen Folgen, sind grundsätzlich ausgeschlossen und können vom Verlag/Autor nicht übernommen werden. Dieses E-Book und dessen Inhalte, wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Fehler oder Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Die Informationen in diesem E-Book sind daher in keiner Weise mit irgendeiner Art von Garantie oder Verpflichtung verbunden. Alle Angaben/Informationen des Inhaltes dieses E-Books sind daher ohne Gewähr. Wenn du dich unwohl fühlst und/oder oft traurig bist, und/oder die Vermutung hast, an Depressionen zu erkranken und/oder sogar mit dem Gedanken spielst, dir selbst etwas anzutun, wende dich bitte umgehend an einen Arzt. Dieses E-Book stellt keine therapeutische oder medizinische Behandlung dar. Es ist rein informativ.

Du brauchst keinen Partner, sondern nur dich selbst um glücklich zu sein.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	<b>6</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>8</b>
<b>Kapitel 1. Schreckgespenst Single-Dasein</b> .....	<b>11</b>
1.1. Schädliche Konzepte.....	12
1.2. Folgen einer negativen Einstellung .....	17
1.3. Denkmuster ändern .....	23
<b>Kapitel 2. Vorteile eines Singles</b> .....	<b>26</b>
2.1. Alleinsein bringt dich voran.....	29
2.2. Frei und unabhängig.....	31
<b>Kapitel 3. Die Lösungen für deine Probleme</b> .....	<b>35</b>
3.1. Affirmationen.....	38
3.2. Zwangsbeglückung .....	42
3.3. Entwickle deine Persönlichkeit .....	45
3.4. Lebe in der Gegenwart.....	52
3.5. Was willst du wirklich ? .....	56
3.6. Erkenne deine Fehler .....	61
3.7. Weiterentwicklung deiner Persönlichkeit.....	73
3.8. Was ist falsch? Was ist richtig? .....	79
3.9. Gute Eigenschaften .....	84

<b>Kapitel 4. Aktives Handeln im Alltag .....</b>	<b>89</b>
4.1. Tägliche Übungen.....	90
4.2. Besser durch den Alltag kommen .....	94
4.3. Was du ab jetzt nicht mehr im Alltag tust.....	96
<b>Kapitel 5. Gute und schlechte Ratschläge.....</b>	<b>99</b>
5.1. Pornokonsum .....	100
5.2. NOFAP.....	103
5.3. Die Freundschaftszone.....	106
5.4. Den „richtigen“ Partner gehen lassen.....	110
5.5. Online-Dating.....	113
5.6. Bleib wie du bist.....	117
<b>Schlusswort .....</b>	<b>119</b>
<small>Die graue Schrift markiert Inhalte, welche in der Leseprobe nicht enthalten sind. Diese finden sich erst im kompletten E-Book.</small>	
<b>Impressum.....</b>	<b>23</b>

## Vorwort

Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb dieses E-Book`s.  
Mit, „*Ich bin Single, na und?*“, hast du ein wertvolles Werkzeug erworben, das dir helfen wird, aus den negativen Denkmustern die dem Single-Dasein zu unrecht anhaften, auszusteigen.

Es gibt so viele Beziehungsratgeber und Lebensberater die nur Anleitungen zu bestimmten Techniken aufzeigen, nicht aber die eigentlichen und entscheidenden Faktoren behandeln. In fast allen Ratgebern die ich gelesen habe, wurde das Alleinsein immer als etwas negatives betrachtet. Etwas, von dem man schnell weg will. Aber genau diese künstliche „Single-Phobie“ ist in den meisten Fällen genau **die Ursache** für das alleine sein. Denn diese Einstellung fördert nur Verhaltensweisen die dich einsam machen. Warum genau dieser Punkt so selten besprochen wird, war mir immer ein Rätsel. Und das ganze Drama dann mit Techniken zu überstreichen, hilft auf Dauer auch niemanden.

Wäre es nicht viel besser wenn solche Dinge wie eine glückliche Beziehung, ein großer Freundeskreis und generelle innere Zufriedenheit, **ganz normale Nebeneffekte** deines Lebens wären? Ohne das man sich permanent an Verhaltenstechniken erinnern muss? Das einzige was du dafür zu tun brauchst, ist es zu lernen (und zu begreifen) das du auch **alleine glücklich** sein kannst.

Es ist nicht das Ziel, dich mit diesem Buch zum erfolgreichen Einsiedler zu machen, sondern durch aufzeigen der Ursachen von negativen Ansichten und durch Persönlichkeitsentwicklung, dir die Augen zu öffnen. Damit du zu einem Menschen wirst, der mit sich und seiner Welt wirklich zufrieden ist.

Dies wird dich für deine Mitmenschen attraktiver machen und ganz automatisch dazu führen, dass dein Status von „*Single*“ auf „*Vergeben*“ wechseln wird.

Dir wird es zukünftig egal sein ob du gerade in einer Beziehung bist oder nicht. Die negativen Konzepte unserer Gesellschaft, die dir im Weg stehen und dich unglücklich machen, wirst du zu durchschauen lernen und dich **nicht mehr** von ihnen beeinflussen lassen.

Und ich werde dir in diesem Buch nun zeigen wie.

(Ich habe dieses E-Book so Geschlechter-Neutral wie möglich geschrieben. So das sowohl Männer als auch Frauen gleich viel daraus lernen können und sich nicht benachteiligt, sexistisch behandelt oder diskriminiert fühlen müssen. Allerdings habe ich aufgrund der besseren Lesbarkeit, an einigen Stellen bewusst darauf verzichtet. Dies betrifft in erster Linie die niedergeschriebenen Beispiele aus meinem Leben, bei denen es einfach zu verwirrend und unverständlich geworden wäre, hätte ich diese umgeschrieben. Sollte es dennoch Passagen geben die zu „*einseitig*“ erscheinen, so bitte ich, diese zu entschuldigen.)

## Einführung

Egal ob draußen im Alltag, in den sozialen Netzwerken, auf Party`s, Reisen usw. Immer dann wenn du nach deinem aktuellen Beziehungsstatus gefragt wirst, ist es dir (und vielen anderen Menschen da draußen) unangenehm darauf zu Antworten wenn die Antwort „*Single*“ lautet.

Wir schämen uns dafür. Es ist uns peinlich und löst ein Gefühl von leere und Traurigkeit aus. Einige denken sie seien weniger Wert. Andere versinken im Selbstmitleid. In extremen Fällen, erkranken manche Leute dadurch sogar an Depressionen.

Aber ist das Single-Dasein wirklich so negativ? Woher haben wir diese Denkweise, dass die Tatsache, sich gerade nicht in einer Beziehung zu befinden, etwas schlechtes ist?

Denk einmal darüber nach, wie du als Kind mit dem Single-Dasein umgegangen bist. Hat es dich zu irgendeiner Zeit unglücklich gemacht oder dich von irgendwelchen Dingen abgehalten die du gerne gemacht hast? **Nein.**

Dieser Begriff „*Single*“ war für dich fremd und völlig ohne Bedeutung. Klar, als Kind ist man nicht auf Partnersuche aber es zeigt dir deutlich, dass du bereits Zeiten erlebt hast, in denen du glücklich warst ohne dich in einer Beziehung zu befinden. Und sind Beziehungen immer gut und eine Garantie für ein tolles,



sorgenfreies Leben? Das kommt ganz auf den Betrachter an und wie dieser „*programmiert*“ wurde.

Ab wann und warum fangen wir eigentlich an, das Single-Leben als etwas nicht erstrebenswertes und negatives einzuordnen?

Muss dies mein Leben derartig beeinflussen? **Nein.**

Kann man etwas daran ändern? **Ja.**

Ich weiß dies aus eigener Erfahrung. Nach einem Umzug mit meinen Eltern und einen damit logischerweise verbundenen Schulwechsel, landete ich im Single-Dasein. Nur kam ich irgendwie nicht mehr aus dieser Situation heraus. Vorher war man mal einige Zeit vergeben, dann mal wieder Single. Es kam und ging einfach von alleine. Der Beziehungsstatus hatte zu der Zeit auch keine besondere Bedeutung.

Aber nun befand ich mich in der 9.Klasse und es war extrem wichtig vergeben zu sein. Wer Single war, hatte keinen Sex. Wer keinen Sex hatte, war ein Loser. Das galt sowohl bei uns Jungs als auch (wie ich später überraschend herausstellte) bei den Mädchen.

Die letzten Schuljahre bis zum Abschluss der 10. Klasse waren überschattet von der Tatsache nicht vergeben zu sein. Umso mehr man versuchte daran etwas zu ändern, umso mehr rückte eine Beziehung in die Ferne. Man war regelrecht stigmatisiert. Ich ging nicht mehr auf Partys und hatte wenig Lust auf Unternehmungen die sich außerhalb meines Zimmers abspielten.

Erst als ich anfing die Thematik zu hinterfragen und über den Tellerrand unserer Gesellschaft schaute, fand ich endlich den Weg wieder heraus aus diesem Stimmungstief (und meinen Zimmer).

Dieses Buch enthält eine Zusammenfassung aller Erkenntnisse die ich bezüglich dieses Themas erhalten habe. Die Erfahrungen die ich in den Jahren gesammelt habe, werden dir als Augenöffner dienen und dazu führen das du mehr aus dir und deinem Leben

machen wirst. Denn das ist der Schlüssel zum Erfolg.

Du hast es bestimmt schon oft erlebt wie du Typen beobachtet hast, die überglücklich mit einer hübschen Freundin an dir vorbeigegangen sind und du dabei dachtest, *„Der ist nur so glücklich und gut drauf weil er eine Freundin hat.“* Ist dir schon einmal in den Sinn gekommen das es eventuell genau umgekehrt ist? Könnte es sein, das dieser Typ eine Freundin hat, eben **weil** er glücklich und zufrieden ist?

Egal ob Mann oder Frau. Wen würdest du z.B. bei einem Speed-Dating attraktiver finden? Die Person die verzweifelt versucht dir zu gefallen und mit irgendetwas angibt? Oder die Person, die locker ist und dich zum lachen bringt? Ich denke die Antwort ist eindeutig.

Ich würde sagen, wir fangen an. Damit du nicht weiterhin wie jetzt gerade, betrübt in deinem Zimmer sitzt, ohne heute noch etwas spannendes Vorzuhaben. Also los. Du kannst dein Leben noch heute weiter verbessern, als du es je für möglich gehalten hättest.

## Kapitel 1.

# Schreckgespenst Single-Dasein

Es ist Samstagmorgen. Ich blättere die Zeitung durch und überfliege zum Spaß die Kontaktanzeigen. Zu lesen bekomme ich Sätze wie, *„Alleine zu sein tut so weh.“* oder *„Suche einen lieben Partner, denn nur zu zweit kann man das Leben erst so richtig genießen.“* und *„Habe das Single-Dasein satt, möchte endlich wieder glücklich sein.“*

Ich runzle etwas verwundert die Stirn, nehme einen Schluck aus meiner Kaffee-Tasse, lehne mich gemütlich zurück und denke, *„Hmm, also ich bin auch gerade Single und mir tut nichts weh, ich leide nicht und genieße mein Leben. Ich bin glücklich und zufrieden mit mir selbst.“*

Ich weiß aber was diese Leute meinen und warum sie so etwas schreiben. Mir ging es vor einigen Jahren nicht anderes. Diesen Quatsch den man uns einredet, habe ich irgendwann angefangen zu hinterfragen und habe wirklich brauchbare Lösungen gefunden.

Zuerst musst du aber die Hintergründe und Ursachen dafür verstehen. Erst dann bist du in der Lage, die Lösungen dafür, richtig anzuwenden. Denn meist liegt das Problem darin, dass uns etwas falsches eingeredet wird. Schauen wir uns diese Problematik also mal genauer an.

## **Kapitel 1.1.**

### **Schädliche Konzepte**

Woher haben wir diese Konzepte vom „*Single = schlecht*“ und „*Vergeben sein = Glück auf Erden*“? Woher die Annahme das wir vollkommen sein werden, wenn wir endlich den „*richtigen*“ Partner gefunden haben?

Die Antwort ist: unser soziales Umfeld, die allgemeine Gesellschaft und die uns allgegenwärtig umgebenden Medien.

Das hört sich jetzt wie in einem *Sci-Fi Blockbuster* an, aber du kannst jetzt sofort diese Behauptung von mir überprüfen. Nur zu hör an dieser Stelle kurz auf zu lesen und schalte einmal das Radio an. Zappe zwischen deinen regionalen Sendern ein bisschen herum und hör dir den Inhalt der Texte an. Worum geht es da in 90% der Songs?

Sehnsucht, Herzschmerz, Liebe, verflissene Beziehungen, schmerzende Einsamkeit usw.

Ein weiterer Beweis gefällig? Radio aus, Fernseher an. Die am Nachmittag laufenden Reality-Shows. Was ist da in fast allen Folgen, Dreh und Angelpunkt der Handlung? Sehnsucht, Herzschmerz, Liebe, verflissene Beziehungen, schmerzende Einsamkeit usw.

Subtil vermitteln diese Medien unserem Gehirn:

*„Alleine sein ist schlecht. Tue alles dafür um es zu ändern. Mache ein Drama daraus. Konzentriere dich hauptsächlich darauf und fang*

*bloß nicht an, dich mit anderen relevanten Dingen in deinem Leben zu befassen.“*

Verstehe mich nicht falsch, jeder Mensch hat das natürliche Verlangen nach körperlicher Nähe, einer funktionierenden Beziehung und glücklichem Miteinander. Das sind ganz klar auch erstrebenswerte Ziele, aber das ganze wird in unserer westlichen Welt völlig ab absurdum geführt. Und das Single-Dasein als etwas negatives dargestellt. Eine Beziehung beziehungsweise die Ehe hingegen, wird uns als der heilige Gral angepriesen. Als das ultimative Lebensziel für das man sich krumm machen muss.

Lass mich dir kurz erklären warum das Thema *Beziehungen* völlig überbewertet und ein großer Trubel darum gemacht wird. Und wozu dieser künstliche Beschäftigungstaumel dient.

Ist es nicht merkwürdig das einerseits davon geredet wird, dass jeder Mensch ein Individuum, mit eigenem Geschmack und Vorstellungen ist? Die „*einzigartige Schneeflocke*“, die ganz eigene Wünsche und Ziele hat. Dann aber auf der anderen Seite, von unserem Umfeld und den Medien, ganz klare Vorstellung vorgegeben werden, was ein erfülltes Leben ist? Was jeden angeblich glücklich macht? Einerseits sind wir individuell, andererseits sollen wir alle nach dem selben streben?

Das so etwas wie Gesundheit, jeden glücklich macht, steht (eigentlich) außer Frage. Viele sind sich dessen aber leider nicht bewusst. Was ich meine, sind die Glaubenssätze die uns eingeredet werden. Wie zum Beispiel dieser hier:

*„Wenn du ein Partner hast, bist du auf dem aufsteigenden Ast. Ein eigenes Haus, ein dickes Auto, Kinder und einen Hund, ja dann erst bist du vollständig und glücklich.“*

Fällt dir etwas auf? All diese genannten Dinge, sind gleichzeitig die, welche viel Geld kosten. Das klingt jetzt etwas abwertend im Bezug

auf den Partner (und die Kinder). Aber dieser möchte halt ein Geschenk zum Geburtstag, zum Jahrestag, zu Weihnachten und auch mal zwischen durch haben. Ein romantisches Abendessen sollte hin und wieder auch mal drin sein. Nicht zu vergessen der Valentinstag. Ja, man schenkt seiner Liebsten / seinem Liebsten gern etwas, aber unsere auf materielle Dinge programmierte Gesellschaft, erwartet dann auch entsprechende Geschenke zu einem nicht geringen Preis.

Noch schlimmer, dass von vielen angestrebte Eigenheim. Das Haus, welches dich jahrzehntelang, finanziell an deine Bank fesselt. Und selbst danach nur Kosten verursacht. Wer aber kein Interesse am Bau eines eigenen Hauses hat, fliegt bei der Partnerwahl gleich mit als erstes aus der Auswahl raus.

Du merkst hoffentlich, dass diese Konzepte die man uns eintrichtert, dazu dienen uns zum Geld ausgeben zu bewegen:

*„Gehe einen Großteil deines Tages arbeiten und gib den Rest des Tages, dein Geld für irgendetwas überteuertes aus, was du überhaupt nicht brauchst.*

*Konsumiere und strebe nach Sex und Beziehung.“*

Damit hält man den einfachen Bürger beschäftigt.

Das mag jetzt scheinbar etwas vom Thema abweichen, ist aber ein essentieller Punkt den du begreifen musst, um dich aus diesen schädlichen Konzept des „negativen Single-Lebens“, lösen zu können.

Mit dieser Masche, die Leute beschäftigt zu halten beziehungsweise, in künstliche **Leidensmuster**, mit denen sie sich den ganzen Tag herum quälen, zu drücken, werden einige wenige Leute, immer reicher. Politiker zum Beispiel, können dem einfachen Wähler die größten Versprechungen erzählen und dann, wenn sie in den angestrebten Posten gewählt werden, das Gegenteil davon machen was sie versprochen haben. Sie bereichern sich lieber,

verarschen die Bürger und wickeln zwielichtige Geschäfte ab. Die einfachen Bürger werden sich nicht dagegen auflehnen, da sie viel zu sehr mit ihrem Leben und mit den, ihnen eingeredeteten Problemen, beschäftigt sind. So bemerken die meisten gar nicht, mit was für einer Doppelmoral wir eigentlich regiert werden und wie sich unserer Politiker über Hintertürchen bereichern. Daher hält man den Bürger mit Lappalien beschäftigt und redet ihnen negative Ansichten ein. Oder glaubst du es ist Zufall, dass eines der Kriterien die man für jeden politischen Posten erfüllen muss, eine Beziehung ist? Du hast richtig gelesen. Wer in keiner Ehe ist, hat keine Chance einen entsprechenden Posten zu besetzen. Sprich, als Single bleiben dir in der Politik nahezu alle Türen verschlossen. Nicht verheiratet zu sein, sich aber in einer Beziehung zu befinden geht bei einigen Parteien gerade so noch durch. Aber bei vielen Parteien ist es Pflicht, verheiratet zu sein. Es wird dir hier sehr deutlich eine gesellschaftliche Ansicht aufgezwungen.

Egal wie gut du in deiner Position wärst und was du alles für die Bürger verbessern würdest. Du könntest der größte Politiker aller Zeiten sein, die einfache Bevölkerung wird dich nicht wählen, weil sie indoktriniert sind und jemanden der Single ist, als etwas seltsam und erfolglos einschätzen. Falls du also in die Politik gehen und dort Erfolge erzielen möchtest, kommst du um eine Eheschließung nicht herum. Das klingt nicht nur blöd, das ist auch blöd. Und leider die unangenehme Realität.

Aber jetzt weißt du warum dir diese falschen Gedanken eingetrichtert werden. Du sollst beschäftigt bleiben und bloß nicht anfangen selbstständig zu denken. Du machst dich abhängig von Äußerlichkeiten, anderen Menschen und materiellen Dingen. Du wirst scharf gemacht auf Erfolg und rennst diesem hinterher, und tust das was dir diktiert wird ohne zu merken das es in deinem Leben eigentlich wichtigeres gibt über das du dir lieber Gedanken machen solltest.

Durch das Verstehen dieser Hintergründe ist es dir erst möglich, deine Denkweise umzustellen, dein Gehirn so zu sagen neu zu programmieren. Aber darauf gehe ich in einem späterem Kapitel noch genauer ein.



## **Kapitel 1.2.**

### **Folgen einer negativen Einstellung**

Wer mitläuft und denkt, dass das Alleinsein schlecht ist, strahlt auch eine negative Stimmung aus. Das kann sich auf den Freundeskreis auswirken. Einige fangen an sich zu distanzieren. Melden sich nicht mehr so häufig um etwas mit einem zu unternehmen.

Denn wer möchte schon mit jemanden Zeit verbringen, der die ganze Zeit im Selbstmitleid schwimmt und über sein erfolgloses Beziehungsleben jammert?

Du hast es bestimmt selbst schon einmal bei einer Freundin oder einem Freund erlebt, dass diese viel zu ausführlich sich bei dir ausgejammert haben, und es einfach nur noch nervig war, dir all das anzuhören. Natürlich ist man für seine Freunde da und hört sich ihre Probleme an, wenn das allerdings zum Dauerthema und bei jedem Treffen erneut aufgesetzt wird, fängt man an sich langsam zu distanzieren.

Diese Leute konzentrieren sich nur auf ihr unglückliches Dasein und sind nur noch unkonzentriert und im Kopf unterwegs. Da kann einiges auf der Strecke bleiben.

Genau so kann es dann auch die Arbeit beeinflussen. Wer nicht bei der Sache ist, macht Fehler oder arbeitet langsamer. Die Motivation ist einfach nicht mehr vorhanden. Auch das miteinander unter den Kollegen kann darunter leiden und das Arbeitsklima beeinflussen. Du siehst, dass man schnell in einer Abwärtsspirale landen kann, wenn man das Thema zu sehr an sich heran lässt und völlig falsch damit umgeht.

Viele Singles (überwiegend die Männer) fangen dann auch an in ihrer Verzweiflung, ein seltsames Verhalten zu entwickeln. Bei einigen geht es schon leicht in die Richtung eines Stalkers. Gerade in Zeiten der sozialen Medien ist es unglaublich einfach, Einblicke in das Privatleben einer anderen Person zu bekommen. Den Schwarm heimlich über so ein soziales Netzwerk zu beobachten und seine Aktivitäten zu verfolgen, machen unglaublich viele Menschen da draußen. Klar, wenn die Möglichkeit gegeben ist, wirft man schnell einmal einen Blick auf das Profil des anderen. Die meisten Personen geben auch erstaunlich viel von ihrem Leben preis im Internet, ohne sich Gedanken darüber zu machen wer alles Zugriff auf diese Daten hat und wozu das alles führen kann.

Die sozialen Medien können nicht nur Stalker Verhaltensweisen fördern, sondern haben auch noch einen anderen großen Nachteil. Solche sozialen Netzwerke machen es auch schwerer jemanden loszulassen. Egal ob man sich von jemanden getrennt oder eine Absage von seinem Schwarm bekommen hat, die Möglichkeit mit ihm im Kontakt zu bleiben oder seinen Alltag weiter mitverfolgen zu können, ist geboten und sehr verführerisch. Man trauert jemandem nach und sehnt sich nach dieser Person. Also schaut man zumindest bei seinem Profil nochmal vorbei und reißt damit die Wunden wieder auf. Selbst das löschen und blockieren einer Person bringt nicht viel, da man fast alles leicht rückgängig machen und weiterhin in Kontakt treten kann. Am Ende macht man sich emotional völlig fertig. Sei dir dieser Problematiken bewusst und handle vernünftig und vorausschauend in den sozialen Netzwerken.

Aber nicht nur im digitalen Bereich fangen manche an, sich unangebracht zu verhalten. Ich war dabei früher keine Ausnahme. In einem kleinem Optiker-Laden, bediente mich eine hübsche Mitarbeiterin. Ich war damals natürlich zu feige um mit ihr ein bisschen zu flirten. Daher ärgerte ich mich auf dem Weg nachhause sehr über mich.

Die nächsten Tage lief ich immer wieder einmal am Laden vorbei

und schaute durch die Schaufenster ob sie gerade anwesend war. Und siehe da, sie war nach ein paar Tagen wieder anwesend, aber leider gerade in einem Kundengespräche verwickelt.

*„Ich bin Single und will das jetzt ändern und die ganze Sache nicht vermessen.“*, sagte ich zu mir. Daher wollte ich den „richtigen“ Moment abwarten. So lief ich die andere Straßenseite auf und ab und beobachtete, wann sie endlich frei war. Minuten vergingen und ich wusste so langsam nicht mehr wie ich tun sollte. Denn einige Leute aus einem Café, schaute immer wieder zu mir. Ich spielte etwas an meinem Smartphone herum, bis ich mich schließlich fragte, was ich hier eigentlich machte. Ich kam mir unglaublich dumm vor und schämte mich für mein Verhalten. Wie ein Stalker beobachtete ich den Optiker-Laden und ging minutenlang auf und ab. Das war so falsch und schon etwas gruselig. Ich sah endlich ein, was ich dort für einen Mist abzog und brach die ganze Sache endlich ab. Mein Glaubenssatz, dass ich nicht gut bin weil ich Single war, führte zu diesem unglaublich dummen und unattraktiven Verhalten. Eine Woche lang machte ich ein Drama aus der ganzen Angelegenheit, welche ich innerhalb von Minuten hätte klären können.

Viele Männer bemerken aber meist überhaupt nicht, was für ein Fehlverhalten sie an den Tag legen. Statt dessen machen sie immer wieder den selben Mist. Sie Verhalten sich immer gleich, wiederholen ihre Fehler und hoffen, dass sich beim nächsten mal etwas ändert. **Aber das wird es nicht.**

Ich habe zum Glück sehr schnell, mein Fehlverhalten erkannt, und einiges daraus gelernt. Vor allem zeigte es deutlich, was für ein Blödsinn man abzieht wenn man eine falsche Einstellung zum Single-Dasein hat.

Nicht selten führt das Denken, dass Single sein schlecht ist, sogar zu Depressionen.

Ich selbst habe jemanden in meinem Bekanntenkreis, der sich komplett von der Gunst anderer Menschen abhängig macht. Hat er

eine Beziehung, treibt er Sport, ernährt sich bewusster, ist humorvoll und unternehmungslustig. Sobald aber Schluss ist, fällt er in ein tiefes Loch. Unglücklich und total deprimiert über sein Single-Dasein, lässt er sich wieder gehen. Die Wohnung wird nicht mehr aufgeräumt, Sport wird gar nicht mehr gemacht und unterwegs mit Freunden, verbreitet er nur schlechte Laune oder jammert über seine momentane Situation, für die er aber ganz alleine die Schuld trägt. Er und nur er, sieht die Situation so negative wie er sie sieht, beziehungsweise sehen will. Der Trick ist, dass man beeinflussen **kann** wie man die Dinge betrachtet.

**Denn die Welt ist für dich nicht so wie sie ist, die Welt ist für dich immer nur so wie du sie siehst.**

Von daher kannst **du entscheiden** ob du etwas positiv oder negativ siehst.

Ich war einmal kurz davor einen heiß begehrten Job zu bekommen. Für diese Gelegenheit habe ich so einiges auf den Kopf gestellt und habe sehr viel Arbeit in die ganze Sache gesteckt. Allerdings gab es nach dem Bewerbungsgespräch dann doch die gefürchtete Absage und das war alles andere als erfreulich für mich.

Ich war die darauffolgenden Tage, sehr Enttäuscht und war zu allem grundsätzlich negativ eingestellt. Ich hatte ja auch keinen Grund darin etwas gutes zu sehen, oder?

Nach zwei Monaten erfuhr ich durch Zufall, dass die Firma bei der ich mich beworben hatte, pleite gegangen ist. Jetzt wurde mir auf einmal klar, was für ein Glücksfall das eigentlich war, dass ich dort abgelehnt wurde.

Mir blieb ein weiter, kostspieliger Umzug erspart. Und ich hatte ganz in der Nähe meines Wohnortes eine noch bessere Arbeitsstelle gefunden. Daher konnte ich in der Nähe meiner Freunde und Familie wohnen bleiben. Wäre ich umgezogen und hätte ich mir dann nach nur zwei Monaten, schon wieder eine neue Arbeit in meinem neuen Wohnort suchen müssen. Die ganze

Geschichte hätte ich spätestens ab da, sehr bereut. Alleine die Vorstellung, sich durch den Arbeitsmarkt der neue Stadt, kämpfen zu müssen und die ganze Zeit im Hinterkopf zu haben, was man dafür alles zurückgelassen hat. Freunde, Familie und die alte Arbeitsstelle bei der es gut lief. Das wäre echt bitter gewesen. Alles zurück lassen um dann plötzlich mit leeren Händen da zu stehen. Von daher bin ich bis heute froh, das ich diese Absage bekommen habe. Du siehst, was Anfangs als negativ erschien, war in Wirklichkeit das beste was mir zu dieser Zeit passieren konnte.

**Wir drücken den Ereignissen in unserem Leben einen Stempel auf. Ob wir dabei den positiven oder negativen Stempel nehmen, liegt ganz bei uns.**

Du weißt anfangs nie ob eine Situation sich für dich gut oder schlecht entwickelt. Du kannst das Ergebnis nicht immer kennen. Von daher gehe nicht immer gleich davon aus das alles negativ ist.

Kommen wir daher nochmal zu meinem Bekannte zurück, der genau das getan hat, nämlich alles negativ zu sehen. Wo hat die negative Einstellung meines Bekannten ihn wohl hingeführt? Er verlor seinen Job, da er so demotiviert war und eine Krankschreibung nach der anderen abgegeben wurde. Und schon befand er sich in der Abwärtsspirale. Er ließ sich auch nicht helfen. Wollte nichts über Lösungen und neue Wege hören. Verschloss sich jedem Ratschlag und weigerte sich, nur einmal ansatzweise zu Versuchen, sein Denken umzustellen. Alles sah er negativ. Das Pech würde ihn verfolgen. Nichts läuft so wie er es erwartet usw. Das er mit solch einer Einstellung keinen Partner gefunden hat, muss ich nicht extra noch erwähnen,oder?

Im Prinzip wurde das ganze zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Wer sich gehen lässt und eine negative Ausstrahlung hat, weil er Single ist, bleibt aber genau deswegen alleine. Es ist ein Teufelskreis. Das er keine Beziehung hatte, stimmte ihn negativ. Weil er negativ gestimmt war, fand er keine Beziehung usw. Am Ende erkrankte er an Depressionen.

Dies ist ein Beispiel, aus dem man sehr viel mitnehmen kann. Warum? Ganz einfach, zum einen zeigt es was passieren kann, wenn man den negativen Glaubensmustern folgt, und zum anderem soll es dir klar machen, das du offen für die hier beschriebenen Ratschläge sein solltest. Sie annehmen und gewillt sein musst, diese auch umzusetzen. Da du dies hier liest, hast du den ersten richtigen Schritt aber schon getan. Machen wir also weiter und behandeln im nächsten Kapitel wie du dein Denken in eine bessere Richtung lenken kannst.

**Hier endet die Leseprobe.**

## Impressum

### **Autor und Verleger Anschrift:**

Marco Frehse  
Leipziger Straße 28  
02763 Zittau

### **Email:**

info@marco-frehse.de

### **Coverdesign, Grafik, Foto, Text:**

Marco Frehse

Weiter Informationen und Details zum E-Book, „*Ich bin Single, na und?*“, findest du auf:

[www.marco-frehse.de](http://www.marco-frehse.de)