

Der Weg zu einer glücklichen Beziehung

RETTE DEINE BEZIEHUNG

*Dein Notfallplan
zum Ex zurückgewinnen*



Loving Penguin

Hinweis für Tablet-, Laptop- und PC-Leser

Liebe Leserin, lieber Leser,

Um dir ein perfektes Leseerlebnis zu bieten, wurde diese Version unseres Notfallplans für Mobilgeräte optimiert.

Falls du unseren Notfallplan auf einem Gerät mit einem größeren Display (*Tablets, Laptops und PCs*) lesen oder ausdrucken möchtest, so empfehlen wir dir, die PC- & Druck-Version unseres eBooks zu nutzen. Du kannst sie unter folgendem Link herunterladen:

[PC- & Druck-Version herunterladen](#)



Allen anderen Leser empfehlen wir einfach hier weiterzulesen und unseren Notfallplan auf ihrem Mobiltelefon zu genießen.

Wir wünschen dir ein schönes Leseerlebnis,

Maria, Martin & das Loving Penguin Team

Loving Penguin Beziehungsberatung



Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

Einen geliebten Menschen zu verlieren ist eine der schwierigsten Situationen, die wir in unserem Leben durchmachen. Auch du befindest dich gerade in solch einer traurigen Lage und du sehnst dich danach, deine große Liebe wieder in die Arme zu schließen. Leider weißt du aber nicht, ob und wie du es schaffen kannst, dass dein/e Ex wieder zu dir zurückkommt. Ganz im Gegenteil: Deine Situation scheint dir vielleicht sogar völlig hoffnungs- und aussichtslos zu sein.



Bitte gib nicht zu früh auf, denn in sehr vielen Situationen ist die Lage deutlich besser, als man denkt. Mit teilweise schon sehr einfachen Tipps kannst du deine Chance und deine Situation deutlich verbessern. Wir, das Expertenteam der Loving Penguin Beziehungsberatung, werden dir in diesem eBook erklären, welche Dinge du auf keinen Fall tun darfst. Wir werden dir außerdem zeigen, welche Maßnahmen du unbedingt durchführen musst, um deine Aussicht auf Erfolg ganz erheblich zu steigern. In unserer langjährigen Firmengeschichte haben wir schon sehr, sehr vielen Paaren dabei geholfen, wieder zueinander zu finden und wir möchten auch dich wieder mit deinem Ex-Partner zusammenbringen.



Dazu zeigen wir dir auf den folgenden Seiten die richtigen psychologischen Vorgehensweisen und Verhaltensformen, mit denen du es schaffen kannst, dass dein Ex-Partner nicht nur wieder regelmäßig an dich denkt, sondern dass er sich wieder Hals über Kopf in dich verliebt.

Auch, wenn sich dein/e Partner/in bisher noch nicht von dir getrennt hat, ihr aber in einer tiefen Beziehungskrise steckt, solltest du diesen Gratisreport aufmerksam lesen und unsere Tipps so schnell wie möglich umsetzen. Mit unseren Ratschlägen wirst du es sehr wahrscheinlich verhindern können, dass dein/e Partner/in schon bald eine Beziehungspause vorschlägt oder sich endgültig von dir trennt.



Wir wünschen dir viel Spaß beim Lesen und Umsetzen unserer Tipps,

Maria, Martin & das Loving Penguin Team

Wie groß ist deine Chance, deine/n Ex zurückzugewinnen?

In den meisten Fällen gibt es eine sehr realistische Chance darauf, seine/n Ex zurückzugewinnen, wenn man einer durchdachten und erprobten Ex-Zurück-Strategie folgt. Ein bisschen Hoffnung ist also angebracht. Wir sind davon überzeugt, dass du während des Lesens dieses Ratgebers wieder zu neuem Lebensmut und neuer Zuversicht finden



wirst. Wie schon vielen Menschen vor dir werden dir dein neu angelesenes Wissen und deine neue innere Einstellung dabei helfen, dich ab heute richtig zu verhalten, die richtigen Maßnahmen zu ergreifen und so den Menschen deines Herzens ein weiteres Mal zu erobern. Damit du genau das auch wirklich schaffen kannst, möchten wir dir gleich das wichtigste psychologische **Ex-Zurück-Grundkonzept** erklären.

Mache dich also mit Optimismus und Tatendrang an dein wichtigstes Projekt - das Zurückgewinnen deines Ex-Partners. Denn es gibt eine ganze Reihe von Gründen, warum auch du eine realistische Möglichkeit darauf haben kannst, das Herz deines Ex-Partners ein weiteres Mal zu erobern.



Natürlich wirst du für einige unserer Rat-schläge ein wenig Energie und Durch-haltevermögen brauchen. Falls du in den nächsten Tagen die Hoffnung doch ein-mal verlieren solltest, dann mache dir bitte immer klar, dass dein/e Ex sich schon einmal in dich verliebt hat. Du bringst also alles mit, was es braucht, da-mit dein/e Ex tiefe Liebe für dich emp-findet. Dein Ex-Partner muss sich nur darüber klarwerden, dass seine Entschei-dung, sich von dir zu trennen, falsch war. **Gefühle verschwinden nicht von heute auf morgen**, sondern sie verändern und entwickeln sich. Es liegt in deiner Hand, dafür zu sorgen, dass sich die Gefühle deines Ex-Partners ab jetzt wieder in die richtige Richtung entwickeln und er sich darüber klar wird, dass er einen so wun-



derbaren Menschen wie dich nicht noch einmal finden wird.

Welche Menschen stehen hinter der Loving Penguin Beziehungsberatung?

Die Entstehung der Loving Penguin Beziehungsberatung geht vor allem auf mich (Maria) und meine beste Freundin Sophie zurück. Sophie war schon seit längerem auf der Suche nach einem festen Freund und hatte endlich ihren persönlichen Traumprinzen gefunden. Endlich gab es einen Menschen, der alle ihre Kriterien erfüllte. Dem großen Glück stand nur ein kleines Detail im Weg: Diego, Sophies Angebeteter.



Mittlerweile liegt Sophies Geschichte schon einige Zeit zurück, aber ich versuche mich so gut es geht an alles zu erinnern und es möglichst gut, verständlich und auch ein wenig unterhaltsam für dich zusammenzufassen:

Sophie und Diego kannten sich schon seit einigen Wochen. Sie verstanden sich perfekt und haben auch das ein oder andere Mal im Rausch der Gefühle (und ab und an auch des Alkohols) Zärtlichkeiten ausgetauscht. Diego schrieb Sophie mal mehr mal weniger, ohne aber Interesse an einer festen Beziehung mit ihr zu zeigen. Sie waren einfach gute Freunde, zwischen denen manchmal etwas passierte, ohne dass mehr daraus entstand.



Während Sophie sich über beide Ohren in Diego verliebt hatte und sich nach mehr sehnte, war Diego augenscheinlich mit der Situation so wie sie war völlig zufrieden. Er mochte Sophie, aber seine Gefühle waren nicht stark genug, um sich auf eine feste Beziehung mit ihr einzulassen.

So kam es, dass Sophie die Initiative ergriff und beschloss aufs Ganze zu gehen. Bei einem Kaffee an einem sonnigen Frühlings-Nachmittag erzählte sie Diego von ihren Gefühlen. Diego war sichtlich gerührt und überrascht. Er sagte Sophie, dass auch er sie sehr mochte. Sie verbrachten den Rest des Tages zusammen, aßen zusammen romantisch bei Diego zu Abend, gönnten sich eine Flasche Wein und schliefen anschließend zusammen.



Sophie war auf Wolke sieben. Sie durchlebte einen unglaublich schönen emotionalen Höhenflug, bis nach einigen Tagen die böse Überraschung kam. Diego bat Sophie um etwas Zeit, da alles etwas zu schnell gehe, er sich nicht über seine Gefühle sicher sei und momentan eigentlich keine feste Beziehung möchte. Das war der Beginn einer großen Achterbahnfahrt von Sophies Gefühlen.

Die schnelle Trennung von Diego setzte Sophie leider sehr stark zu. Es stimmte eigentlich einfach alles zwischen den beiden und Sophie verstand die Welt nicht mehr. Ich erinnere mich noch sehr gut an ihren Zustand, als sie in meiner Praxis vorbeikam. Natürlich, frei nach Murphys Gesetz, genau an dem Tag, an dem der



ganze Nachmittag voll mit Patiententerminen war.

Mit ein wenig Organisationstalent schaffte ich mir zwei freie Stunden für Sophie. Ich war mit ihrem Fall natürlich schon vertraut. Während ich mich sehr für Sophie gefreut hatte, als sie mit Diego zusammen gekommen war, hatte ich leider in diesem Moment schon befürchtet, dass sich die Situation schnell zum Schlechten wenden könnte.

Nachdem ich Sophie endlich getröstet und beruhigt hatte, beschlossen wir einen 4-Wochen-Plan zu entwickeln, mit dem Sophie Diegos Herz endgültig erobern sollte. Gesagt, getan. Noch am selben Tag stand eine erste Version des Erober-



rungsplanes. Ich war sehr zuversichtlich, dass Sophies Chancen mehr als gut standen. Dass Diego Sophie sehr mochte, wussten wir ja schon. Auch wenn ich zu diesem Zeitpunkt noch keine Beziehungsexpertin war, sondern mich auf andere Therapieformen spezialisiert hatte, war ich mir sicher, dass die Methoden der COGTherapie auch bei Diego funktionieren würden.

Eine große Unbekannte gab es allerdings noch: Den Mann, das unbekannte Wesen. Selbst heute werde ich ab und an immer wieder von den Gedanken und der Logik eines Mannes überrascht. Glücklicherweise war ich mir über dieses Problem bewusst und beschloss meinem Mann Martin von unserem Plan



zu erzählen. Das war die beste Entscheidung, die ich damals treffen konnte. Es stellte sich heraus, dass Martin eine Menge wertvoller Tipps hatte, wie ein Mann tickt und sich ein Mann verliebt. Heute kann ich sagen, dass Martin einen nicht unerheblichen Teil zu Sophies glücklicher Beziehung beigetragen hat, obwohl er als Betriebswirt und privat lebenslustiger und aktiver Mensch mit Liebe und Beziehungstherapie gar nichts am Hut hat.

Nach drei ein-halb Wochen lud Diego Sophie endlich zu einem Abendessen in einem eleganten Restaurant ein, gestand ihr seine Gefühle und bat sie um eine zweite Chance. Als mir Sophie am nächsten Morgen von ihrem Erfolg erzählte, fiel mir nicht nur ein Stein, sondern gleich ein ganzes Gebirge vom Herzen.



Sophie und ich haben lange Zeit überlegt, ob wir Diego von unserem damaligen 4-Wochen-Plan erzählen sollen und dürfen oder nicht. Wir haben ihm lange nichts von unserer Strategie erzählt. Da Sophies und Diegos Beziehung schon lange von tiefer, echter Liebe erfüllt ist, haben wir Diego aber jetzt, wo ich unsere Strategien auch online veröffentlicht habe, eingeweiht. Er hat ziemlich geschmunzelt, als Sophie, Martin und ich ihm von allem erzählt haben.

Bis hierhin ist meine Geschichte eine typische Geschichte unter Freunden, wie wir sie schon alle einmal erlebt haben. Allerdings ist Sophie ein sehr redseliger Mensch, so dass schon bald unser gesamter Freundeskreis überzeugt davon war,



dass ich die Liebesexpertin schlechthin sei (- was ich bis heute als großes Lob, aber auch als Übertreibung ansehe).

Wie dem auch sei, ehe ich mich versah, hatte ich wenige Wochen später den nächsten Fall in einer Beratungssitzung vor mir sitzen. Axel hatte vor kurzem seine langjährige Freundin verloren.

Ich möchte dich, liebe/r Leser/in, aber nun nicht auch mit den Details dieses Falles und der vielen anderen Liebesgeschichten langweilen. Nach und nach kamen immer regelmäßiger Patienten mit Beziehungsproblemen zu mir, bis ich beschloss, mich ab sofort nicht nur inoffiziell, sondern auch offiziell neben der psychologischen Therapie auf die Bezie-



hungstherapie zu konzentrieren. Mein Mann Martin unterstützt mich dabei vor allem beim organisatorischen Teil und mit wertvollen Ratschlägen in den Bereichen Life-Style und Attraktivität.

Seit wir auch im Internet vertreten sind, ist unser Bekanntheitsgrad enorm gestiegen. Um die tägliche „E-Mail-Flut“ und die vielen persönlichen Beratungen meistern zu können, haben wir deshalb vor kurzem unser Team weiter vergrößert.

Wir freuen uns, dass wir auf die wertvolle Unterstützung von unseren talentierten Beratern und Experten zurückgreifen können und möchten uns an dieser Stelle von ganzem Herzen bei allen unseren Mitarbeitern bedanken. Auch sie leisten einen wertvollen Beitrag zu unseren Rat-



geben, denn während ihrer täglichen Arbeit konzentrieren sie sich nicht nur darauf, unsere Strategie perfekt zu verinnerlichen, sondern entwickeln sie mir ihren zahlreichen guten Vorschlägen auch aktiv weiter. Alle neuen, kreativen Ideen und Methoden von uns - Martin, Maria und unserem Team - findest du in der neuen Auflage unserer Ratgeber.

So, jetzt habe ich aber genug über uns erzählt und möchte mich auf das wirklich Wichtige konzentrieren: Dich und den Menschen deines Herzens.

Nachtrag: Da ihr, liebe Leser, so häufig nachfragt, warum wir uns „Loving Penguin“ nennen, möchte ich hier kurz auf diese Frage einzugehen: Der Pinguin ist ei-



nes der treuesten Tiere auf unserem Planeten. Wenn er sich einmal für einen Partner entschieden hat, bleibt er auf Lebzeiten bei diesem Partner. Ich kann mir kein Bild vorstellen, welches das Ziel unserer Beziehungsberatung treffender beschreibt: Eine glückliche und erfüllte Beziehung mit dem Menschen deines Herzens für den Rest deines Lebens. Eben genau so wie ein treues Pinguin-Pärchen.



Mit diesen Schritten gewinnst du deine/n Ex zurück!

Damit du unsere Tipps und Methoden erfolgreich anwenden kannst, ist es wichtig, dass du jeden unserer Ratschläge auch im Detail verstehst. Deshalb haben wir mit dem Einverständnis unserer Klienten verschiedene Praxisbeispiele aus unseren persönlichen Beratungssitzungen und den zahlreichen Leseranfragen ausgewählt, anhand der wir die typischen Fehler und die Schritte unserer Ex-Zurück-Strategie anschaulich darstellen können. Namen haben wir dabei geändert bzw. anonymisiert.

Als erstes Praxisbeispiel dient uns der Fall von Monika:



Monika war zwei Jahre mit Ihrem Freund Daniel zusammen. Schon seit einigen Wochen lief es in der Beziehung nicht mehr so richtig rund. Monika und Daniel haben sich zwar kaum gestritten, aber die „Luft war raus“. Die beiden redeten viel weniger als sie es normalerweise taten und Daniel war immer öfter alleine mit seinen Freunden unterwegs.

Auch wenn sich die Trennung angekündigt hat, kommt sie für Monika doch sehr überraschend und mit einem großen Knall. Daniel macht Schluss. Er sagt Monika, dass sich seine Gefühle geändert haben, er Monika zwar noch unheimlich gerne hat, aber er jetzt erst einmal eine Auszeit braucht, um über alles nachzudenken.



Für Monika bricht die Welt zusammen, sie weint, beteuert Daniel ihre Liebe und fleht ihn an, ihrer Beziehung eine Chance zu geben. Zwei Jahre Beziehung schmeißt man doch nicht einfach weg. Stattdessen möchte Monika mit Daniel zusammen an der Beziehung arbeiten und das Ruder noch einmal herumreißen.

Das Gespräch mit Monika ist auch für Daniel nicht einfach, auch er ist immer wieder den Tränen nahe und kämpft mit sich. Aber er hat seine Entscheidung getroffen und trotz des emotionalen Gesprächs ändert er seine Meinung nicht. Am Ende bleibt Monika nichts anderes übrig, als sich mit Daniel darauf zu einigen, Freunde zu bleiben und sich unter Tränen von ihm zu verabschieden.



In den nächsten zwei Wochen schreibt Monika Daniel mehrfach und führt ein paar oberflächliche Gespräche mit ihm. Daniel ist aber meistens eher distanziert und schreibfaul. Nach einiger Zeit stößt Monika auf Daniels Facebook-Seite auf ein Foto von Daniel und einer anderen Frau. Auf ihr Nachfragen hin erfährt sie von einem gemeinsamen Freund, dass Daniel eine neue Freundin kennengelernt hat. Für Monika bricht die Welt ein zweites Mal zusammen. Sie fühlt sich zu tiefst verletzt und kann nicht glauben, dass sich Daniel so schnell nach der Trennung mit einer anderen Frau trifft.

Emotional aufgewühlt wie Monika in diesem Moment ist, ruft sie Daniel sofort an, um ihn zur Rede zu stellen. Während



Daniel sich rechtfertigt, bricht Monika abermals in Tränen aus, wirft Daniel viele schlimme Dinge vor und als das Gespräch immer aggressiver wird legt Daniel schließlich mit den Worten „*Lass mich bitte ab sofort in Ruhe.*“ auf.

In ihrer Verzweiflung fängt Monika an, im Internet zu suchen, wie man seinen Ex-Freund zurückerobern kann. Dabei stößt sie auf unsere Beziehungsberatung. Sie erfährt von unserer Ex-Zurück-Strategie, informiert sich über die typischen Fehler, die sie ab jetzt vermeiden muss, und liest unseren Ratgeber. Monika fühlt sich sofort deutlich besser:



Meine Verzweiflung schlug von einem Moment auf den anderen in Zuversicht und Optimismus um. Mir wurden die Augen geöffnet, ich habe sofort verstanden, was ich alles falsch gemacht habe und war wieder in der Lage, klar zu denken und in Ruhe zu planen, wie ich Daniel zurückerobern werde.

Monika ändert nun ihr Verhalten von einem Tag auf den anderen schlagartig. Statt Daniel hinterherzulaufen, ihm spontane und unüberlegte Nachrichten zu schreiben und sich selbst hängen zu lassen, meldet sie sich jetzt gar nicht mehr bei ihm. Stattdessen konzentriert sich voll und ganz auf ihr eigenes Leben. Trotz der vielen Fehler, die Monika bereits gemacht hatte, meldet sich Dani-



el nach einiger Zeit auf einmal von sich aus wieder bei Monika und schreibt ihr mehrfach pro Woche. Monika ist mittlerweile schlauer und zeigt sich Daniel gegenüber freundlich, aber distanziert. Die Zeiten, in denen sie Daniel hinterhergelaufen ist, sind ein für alle Mal vorbei.

Über gemeinsame Bekannte hört Daniel außerdem, dass Monika ein sehr ausgefülltes Leben führt, ein neues Hobby angefangen hat und es ihr richtig gut geht. Schon nach kurzer Zeit geht unser Plan auf: Daniel vermisst Monika von Tag zu Tag mehr und sehnt sich nach ihr. Er merkt, welchen großen Fehler er gemacht hat, als er sich von Monika getrennt hat. Monika hat den Spieß umgedreht: Wäh-



rend es noch vor einiger Zeit sie war, die Daniel hinterhergelaufen ist und seine Nähe gesucht hat, ist es jetzt Daniel, der auf einmal wieder Zeit mit Monika verbringen möchte.

Monika und Daniel haben sich im Mai 2010 das Ja-Wort gegeben und führen seitdem eine glückliche Ehe.

Monikas Fall zeigt sehr schön, dass man nach einer Trennung das „Ruder noch einmal herumreißen“ kann. Du siehst wie wichtig es ist, dass du zum einen alle **typischen Fehler** vermeidest und zum anderen einer **erprobten und durchdachten Ex-Zurück-Strategie** folgst.



Bevor Monika uns gefunden hatte, sah ihre Situation wirklich schlecht und hoffnungslos aus. Sie hatte sich schon fast damit abgefunden, nie wieder mit Daniel zusammenzukommen. Sie hatte einfach schon zu viele Fehler gemacht und konnte sich kaum vorstellen, dass sie diese Fehler wieder ausbügeln könnte. Daniel hatte ihr ja klar zu verstehen gegeben, dass sie ihn in Ruhe lassen soll.

Vielleicht geht es dir gerade genauso wie Monika? Warst du bisher ratlos, wie du deine/n Ex zurückgewinnen kannst und denkst, dass deine Situation alles andere als rosig aussieht? Wir haben Monikas Fall ganz bewusst als erstes Beispiel ausgewählt, um dir zu zeigen, wie schnell und überraschend sich eine aussichtslose



Situation mit der richtigen Strategie zum Guten wenden kann. Damit auch du diese Wende schaffen kannst, möchten wir dir ganz genau erklären, was du ab heute tun musst, damit es nicht nur möglich, sondern auch wahrscheinlich ist, dass dein/e Ex wieder zu dir zurückkehrt.

Nähe und Distanz:

Das wichtigste Ex-Zurück-Element

In den kommenden Tagen und Wochen wird die **richtige Mischung** von Nähe und Distanz extrem wichtig sein, damit dein Rückeroberungsplan auch von Erfolg gekrönt wird. **Bitte vermeide es unbedingt, zu viel Nähe zu deinem**



Ex-Partner zu suchen. Auch wenn es dir vielleicht logisch und erfolgversprechend erscheint, dich regelmäßig bei dem Menschen deines Herzens in Erinnerung zu rufen, so verschlechtert der regelmäßige Kontakt deine Chance leider ungemein.

Es ist ein bekannter psychologischer Effekt, dass zu viel Nähe mit Distanz beantwortet wird. In einer glücklichen, ausgeglichenen Beziehung suchen beide Partner die gegenseitige Nähe und finden darin Liebe, Glück und Erfüllung. Die Nähe des Partners wird als schön und erstrebenswert empfunden.

Jetzt, wo sich dein Partner aber von dir getrennt hat, wünscht er sich nicht mehr dieselbe Nähe zu dir. Es wäre also ein



großer Fehler, wenn du weiterhin seine Nähe suchst. Dein Ex-Partner würde die Distanz zwischen euch beiden nur noch größer werden lassen. Es ist gut möglich, dass er das nicht gerne tun wird, weil er dich noch sehr gern hat und ihr viele intime Momente miteinander verbracht habt. Aber dein/e Ex sucht die Distanz und wird deshalb auf deine Kontaktaufnahmen leider zurückhaltend oder sogar abweisend reagieren.

Das Konzept von *Nähe und Distanz* ist dem bekannten Konzept des „*Geben und Nehmens*“ sehr ähnlich. Letzteres sollte bekanntlich ausgeglichen sein. Wer nimmt, sollte auch geben. Falsch ist es, wenn du immer nur nimmst oder immer nur gibst, ohne auch selbst mal etwas zu



bekommen. Während du allerdings im Zweifelsfall lieber mehr geben als nehmen solltest (da du deine Freunde ja nicht ausnutzen möchtest), ist es bei der Nähe und Distanz genau andersherum. Im Zweifelsfall solltest du lieber weniger Nähe „geben“ als du bekommst. Denn in deiner aktuellen Situation ist das **Gefüge der Nähe und Distanz komplett aus dem Gleichgewicht geraten**. Dein/e Ex sucht Distanz, du suchst Nähe. Leider begehen die meisten unserer Klienten in dieser Situation den Fehler, nach einer Trennung ihrem Ex-Partner deutlich zu viel Nähe anzubieten. Bitte laufe nicht in die gleiche Falle, sondern akzeptiere unbedingt die Distanz, die sich dein/e Ex nach der Trennung sucht oder schon aufgebaut hat.



Dein Ex-Partner wünscht sich Abstand, weil er weiß und spürt, dass du die Trennung bisher nicht verarbeitet und akzeptiert hast. Er spürt, dass du noch sehr an ihm hängst. Zeige ihm, dass er dich nicht jederzeit zurückhaben kann, sondern um dich kämpfen muss, indem du den **Kontakt entweder einschränkst (*Wechselkontaktstrategie*) oder aber ganz vermeidest (*Kontaktsperre*)**. Welche dieser beiden Strategien in deiner Situation am besten funktioniert, erklären wir detailliert in unserem Ratgeber *„Erfolgreich sein/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“*. Auch die Persönlichkeit deines Ex-Partners und die genauen Umstände eurer Trennung spielen bei der Wahl deiner Strategie eine ausschlaggebende Rolle.



Wir sind uns vollkommen darüber im Klaren, dass es dir sehr schwer fallen wird, den Kontakt zu deinem Ex-Partner einzuschränken oder sogar komplett einzustellen. Natürlich denkst du fast jede freie Minute an ihn und es gibt so viele Dinge, die du ihm gerne sagen möchtest. Vielleicht kannst du ihn ja doch noch einmal von dir überzeugen, wenn ihr euch noch ein letztes Mal seht und auspricht? Wird dein/e Ex dich nicht ein für alle Mal vergessen, wenn er auf einmal nichts mehr von dir hört?

Hier eine typische Leserzuschrift zu genau diesem Thema:



Lieber Martin,

Zunächst möchte ich dir sagen, dass ich schon sehr viele Artikel auf eurer Internetseite und auch euren Gratisreport gelesen habe und ich sehr begeistert bin. Ich habe wie von euch empfohlen mein Verhalten komplett verändert und schreibe meinem Ex Thomas jetzt gar nicht mehr. Ich halte mich schon seit vier Tagen an die Kontaktsperre. Thomas hat sich von seiner Seite aus aber bisher kein einziges Mal gemeldet. Ist das normal? Ich habe große Angst, dass er mich jetzt komplett abschreibt und vergisst. Was kann ich sonst noch tun?

LG,

Lisa



Viele unserer Leserinnen und Leser machen sich genau wie Lisa sehr große Sorgen, von ihrem Ex-Partner durch die Kontakteinschränkung völlig vergessen zu werden. Diese Sorge ist aber völlig unbegründet, denn **genau das Gegenteil ist der Fall!** Dein/e Ex wird deine Verhaltensänderung bemerken und deine Ausgangslage wird sich schlagartig zum Guten wenden. Du wirst deinen Ex-Partner nicht mehr verlieren, weil du dich regelmäßig bei ihm meldest. Du läufst außerdem nicht Gefahr, „nur“ zu einer/m guten Freund/in werden. Stattdessen hast du jetzt eine realistische Chance, das Herz deines Ex-Partners ein weiteres Mal zu erobern.

Wenn du es schaffst, dein Verhalten um-



zustellen und dich in den nächsten Wochen 100% richtig zu verhalten, dann wird dein Ex-Partner spüren, dass er dich nicht mehr jederzeit zurückhaben kann. Er wird sehen, dass du auch ohne ihn ein **unabhängiges, erfülltes und glückliches Leben** führen kannst. Dein Verhaltenswechsel wird deinen Ex-Partner völlig überraschen und wird dich von heute auf morgen plötzlich deutlich begehrenswerter machen. Dein Ex-Partner wird sich wundern, warum er so plötzlich nichts mehr von dir hört. Mit etwas Glück wird dein Ex-Partner sogar bei jeder Nachricht auf seinem Telefon voller Emotion und Neugier gucken, ob es vielleicht eine Nachricht von dir sein könnte.



Denn dein Ex-Partner wird sich jetzt schlagartig darüber bewusst, was ihm fehlt, wenn du nicht mehr da bist und aus seinem Leben verschwindest. Er versteht jetzt, dass er einen Menschen wie dich nicht noch einmal finden wird. Deine Nachrichten sind jetzt nicht mehr lästig, sondern werden vermisst. Du wirst von deinem Ex-Partner jetzt in einem ganz anderen Licht wahrgenommen: Du bist nicht mehr der oder die Ex, die ihm ständig hinterherläuft. Nein, dein Ex-Partner sieht dich ab jetzt wieder als den besonderen, bewundernswerten Menschen, der du bist und den er auf keinen Fall verlieren möchte.



Normalerweise meldet sich dein Ex-Partner von sich aus bei dir, sobald er Angst bekommt, dich tatsächlich für immer zu verlieren. Manchmal kann es aber auch von Vorteil sein, wenn du dich nach einiger Zeit selbst kurz bei ihm meldest, dich danach aber wieder rarmachst und uninteressiert gibst. Dieser einfache psychologische Trick führt oft dazu, dass das Interesse deines Ex-Partners noch einen weiteren großen Sprung macht.

Die richtige Dosierung des Kontakts spielt in den folgenden Wochen eine entscheidende Rolle für dich und deine gemeinsame Zukunft mit deiner/m Ex. In unserem Ratgeber *„Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“* zeigen wir dir:



- ✔ Ob du dich in deiner Situation für eine komplette Kontaktsperre oder nur für eine Reduzierung des Kontaktes (Wechselkontaktstrategie) entscheiden solltest.
- ✔ Wie lange du den Kontakt einschränken musst.
- ✔ Welche Arten der Wechselkontaktstrategie es gibt und in welchen Abständen du dich bei deiner/m Ex melden solltest.
- ✔ Anhand welcher Zeichen du merkst, dass dein/e Ex wieder Interesse an dir hat.



- ✔ Mit welchen Nachrichten und Lebenszeichen du deine/n Ex regelrecht „verrückt machen“ kannst.
- ✔ Wie du dich verhalten musst, sobald sich dein/e Ex bei dir meldet und wieder erste Zeichen von Gefühlen zu dir zeigt.
- ✔ In welchen wenigen Ausnahmesituationen du den Kontakt NICHT einschränken solltest.



Eine Lesermeinung:

Liebes Team von Loving Penguin,

Eure Seite wurde mir von einem Freund empfohlen, der während meiner Trennung als Kummerkasten herhalten musste. Ich hoffe ihr seid mir nicht böse, aber anfangs dachte ich er will mich einfach nur loswerden, indem er mich ins Internet schickt.

Heute bin ich ihm unheimlich dankbar für seinen Rat. Eure Seite und euer Ratgeber haben mir in den letzten Wochen viel Mut und Kraft gegeben. Ich habe mich genau so, wie im Buch beschrieben, verhalten. Es hat zwar ein wenig gedauert, aber dann doch noch geklappt. Sophie hat uns gestern eine zweite Chance gegeben. Ich möchte aber



nicht zu früh jubeln. Jetzt muss ich ihr ja auch weiterhin erst mal den Eindruck geben, dass sie um mich kämpfen muss. Drückt mir die Daumen, dass unsere Beziehung dieses Mal hält!!!

Vielen, vielen Dank, dass ihr in den letzten Wochen für mich da wart. Ich hoffe, ich werde euch so schnell aber jetzt erst mal nicht mehr brauchen ;-)

Euer Sebastian



Die zehn häufigsten Fehler beim Ex zurückgewinnen

Gerade in der schwierigen, emotionalen Zeit kurz nach einer Trennung machen wir fast alle den ein oder anderen Fehler, der uns unseren geliebten Ex-Partner leider nicht zurückbringt, sondern ihn noch weiter von uns wegtreibt. Es ist nicht schön, über Fehler, die man selbst, ohne es besser zu wissen, gemacht hat, zu lesen. Wir sind uns darüber bewusst, dass du dich wahrscheinlich an manchen Stellen auf den folgenden Seiten wiederfinden wirst und dir vielleicht Sorgen machen wirst, schon zu viel falsch gemacht zu haben.



Bitte mache dir aber nicht zu viele Gedanken und lasse den Kopf nicht hängen. Falls auch du in eines oder mehrere der zehn folgenden Fettnäpfchen getreten bist, so fühle dich nicht schlecht, schuldig oder verliere die Hoffnung. Fast jeder Fehler lässt sich auch wieder ausbügeln, solange du nicht zu lange zu viele Fehler begehst. Der erste, wichtigste Schritt ist, dir über deine Fehler bewusst zu sein, sie ab heute abzustellen und danach zu lernen, wie du sie wieder gutmachen kannst.



Fehler Nr. Eins:

Die Trennung diskutieren

„Ich mache Schluss!“, „Ich brauche etwas Zeit.“, „Ich mag dich unheimlich gerne, aber ich bin mir nicht sicher, was ich momentan will.“

Wahrscheinlich hast du genau so einen Satz vor kurzem gehört. Wie hast du darauf reagiert? Es ist gut möglich, dass du deine/n Ex gefragt hast „Warum?“. Egal, wie dein/e Ex die Trennung begründet hat - wir hoffen, dass du nicht den Fehler gemacht hast, eure Beziehung und die Trennung zu diskutieren. Deinem Ex-Partner zu erklären, was du alles besser machen kannst und warum ihr es noch einmal zusammen versuchen soll-



tet, bringt ihn leider nicht zurück. Du kannst die Liebe deines/r Ex nicht herbei diskutieren.

Ganz im Gegenteil: Eine Diskussion zeigt deinem Ex-Partner einmal mehr deine Abhängigkeit. Du zeigst ihm, dass er die Kontrolle hat (Stichwort Kontrollverlust) und du wirkst weniger anziehend auf ihn. Die richtige Reaktion bei der Trennung ist der einfache Satz „Ich akzeptiere deine Entscheidung und wünsche dir alles Gute.“



Fehler Nr. Zwei:

Freundschaft

Nicht alle, aber viele Trennungen enden mit der Vereinbarung „Lass uns Freunde bleiben“. War es auch in deinem Fall so? Hoffst du, über die Freundschaft wieder an deine/n Ex heranzukommen und ihn oder sie umzustimmen?

Vor einiger Zeit erreichte uns diese E-Mail:

Hallo,

Mein Problem ist bestimmt nichts Neues für dich. Meine Freundin hat sich vor 4 Wochen von mir getrennt. Wir schreiben uns aber noch regelmäßig und sehen



uns auch manchmal. Meistens im gemeinsamen Freundeskreis, ab und zu gehen wir aber auch nur zu zweit einen Kaffee trinken. Dabei reden wir dann über Gott und die Welt. Wie du siehst, verstehen meine Ex und ich uns prächtig. Leider kommt es aber nicht zu mehr. Deshalb ist meine konkrete Frage an dich, ob du ein paar Tipps für mich hast, wie ich es schaffe, aus der Freundschaft wieder eine Beziehung zu machen?

Ich bedanke mich schon vorab für deine Antwort und wünsche dir ein schönes Wochenende.

Gruß Philipp



Philipps Fall ist das perfekte Beispiel, dass du über eine gute und enge Freundschaft mit deinem Ex-Partner keinesfalls wieder mit ihm zusammenkommen wirst. Freundschaft und Beziehung sind zwei völlig verschiedene Dinge. Erliege nicht der Illusion, dass du über eine Freundschaft wieder an deine/n Ex herankommen wirst. Du verlängerst nur dein Leiden und verlierst wertvolle Zeit. Früher oder später wirst du doch einsehen müssen, dass du deine/n Ex so nicht zurückbekommst. Bitte höre deshalb schon jetzt auf unseren Rat und ziehe dich psychologisch intelligent Tag für Tag geschickt aus der Freundschaft mit deinem Ex-Partner zurück. Wie das geht, erklären wir dir in unserem Ratgeber *„Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9*



Etappen zum Liebesglück“. Hier gehen wir unter anderem darauf ein:

- ✔ Wie du dich verhalten musst, wenn du einer Freundschaft schon zugestimmt hast und deine/n Ex regelmäßig siehst oder sprichst.
- ✔ Wie du dich psychologisch intelligent aus einer bestehenden Freundschaft zurückziehen musst und schon während des Rückzugs sicherstellst, dass dein/e Ex sich mehr und mehr zu dir hingezogen fühlt und dich vermissen wird.
- ✔ Wie du dich verhalten musst, wenn du den Kontakt zu deinem Ex-Partner nicht ohne weiteres reduzieren oder einstellen kannst (z.B. weil ihr gemeinsame Freunde habt, zusammen arbeitet, usw.)



Hier eine Leserzuschrift einer jungen Dame:

Hallo liebe Pinguine :-)

Auch ich habe dummerweise den Fehler gemacht, meinem Ex eine Freundschaft anzubieten. Wir schreiben und sehen uns seitdem auch 1-2 Mal pro Woche und ich war eigentlich total erleichtert, dass ich ihn noch treffe und wir immer eine prima Zeit zusammen haben. Heute bin ich dann auf eure Seite und euer Ebook gestoßen und sehe jetzt meinen Riesenfehler. Genau wie ihr schreibt treffen wir uns jetzt schon seit Wochen freundschaftlich, ohne dass ich an Christian ran komme. Er lässt mich immer abblitzen, sobald ich über unsere Beziehung sprechen will oder ihn mal in den



Arm nehmen möchte. Seit einer Woche habe ich dann jetzt angefangen, mich wie empfohlen langsam aus der Freundschaft zurückzuziehen und es sieht so aus, als ob ich die ersten Früchte dieser Entscheidung ernte. Christian gibt sich deutlich mehr Mühe als vorher und hat mir diese Woche fast täglich geschrieben. Ich bin mir aber unsicher, wie ich jetzt, wo er sich so oft bei mir meldet, reagieren soll. So kann ich die Freundschaft ja kaum weiter abklingen lassen :- (Bitte gebt mir einen Tipp...

Alles Liebe,

Anna



Fehler Nr. Drei:

Liebes- und Abhängigkeitserklärungen

Hast du deinem Ex-Partner Sätze wie *„Ich liebe dich!“* oder *„Ohne dich macht mein Leben keinen Sinn!“* gesagt? Wahrscheinlich hat er darauf nur sehr zurückhaltend oder im besten Fall freundlich, aber distanziert, reagiert. Typische Antworten des Ex-Partners sind Sätze wie *„Ich mag dich auch sehr gerne, aber fühle momentan leider nicht das Gleiche wie du.“* oder *„Danke für die schöne Zeit mit dir. Ich werde dich nie vergessen, brauche aber jetzt Zeit für mich.“*



Deine Liebeserklärungen werden deine/n Ex aber nicht zurückbringen. Liebe entsteht auf anderen Wegen, die wir dir in unserem Ratgeber *„Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“* zeigen.

Fehler Nr. Vier:

Dem Ex-Partner hinterherlaufen

Treffen wir ins Schwarze, wenn wir vermuten, dass du regelmäßig auf dein Handy schaust und dein Herz bei jeder SMS, Whatsapp- oder Facebooknachricht aussetzt, weil du darauf hoffst, dass dein/e Ex dir geschrieben hat? Keine Sorge, dieses Verhalten ist ganz normal. Einige unserer Klienten werden sogar während einer persönlichen Beratungssitzung so



nervös, dass sie sich bei uns entschuldigen und bitten, kurz ihre Nachrichten lesen zu dürfen.

Leider ist die Nachricht meistens aber dann doch nicht von der oder dem Ex, sondern von einem Freund oder Familienmitglied. Viele unserer Leser warten so sehnsüchtig auf eine Nachricht ihres Ex-Partners, dass sie es irgendwann (meistens innerhalb weniger Stunden bis Tage) nicht mehr aushalten und ihm von sich aus eine Nachricht schreiben.

Die Angst, von deinem Ex-Partner vergessen zu werden, kann dich schnell dazu verleiten, ihn täglich mit Nachrichten zu überschütten, immer auf Abruf für ihn bereitzustehen und ihm jeden Wunsch



von den Lippen abzulesen und zu erfüllen. Deine eigenen Pläne stellst du immer zurück, wenn es irgendeine Möglichkeit gibt, dich mit deinem Ex-Partner zu treffen.

Dein Verhalten ist so aber leider völlig **falsch** und **kontraproduktiv**. Zeige deinem Ex-Partner, dass es etwas ganz Besonderes ist, Zeit mit dir zu verbringen und mache dich so deutlich begehrenswerter. Übernimm die Kontrolle, stelle dein eigenes Leben in den Vordergrund und kommuniziere deinem Ex-Partner so, wie gut es dir auch ohne ihn geht. Auf diese Weise wird er merken, dass er sich lieber für dich ins Zeug legen sollte.



Fehler Nr. Fünf:

Gemeinsame Freunde und Bekannte manipulieren

Viele Verlassene versuchen, die gemeinsamen Freunde und Bekannte für die eigenen Rückeroberungspläne einzuspannen. Es fängt harmlos damit an, dass man den besten Freund oder die beste Freundin des Ex-Partners fragt, ob denn noch eine Möglichkeit besteht, doch wieder zusammen zu kommen und hört damit auf, dass man gemeinsame Freunde bittet, den Ex-Partner zu überreden, wieder zurückzukommen. In extremen Fällen versucht man sogar, die gemeinsamen Freunde gegen den oder die Ex aufzuwiegeln.



Bitte komme nicht auf die Idee, eure gemeinsamen Freunde für deinen Zweck einzuspannen zu wollen. Nicht Freunde, sondern du selbst musst deine/n Ex zurückgewinnen.

PS: Viele Menschen tun sich schwer damit, offen zu ihren Freunden und ihrer Familie zu sagen, dass nicht sie selbst, sondern ihr Ex-Partner Schluss gemacht hat. Mache bitte nicht den Fehler, die Trennung persönlich zu nehmen und dich minderwertig zu fühlen. Die Trennung sagt nichts darüber aus, wie bewundernswert, einzigartig und besonders du bist. Sei ehrlich zu deinem Umfeld, niemand wird dich weniger gern haben, bloß weil deine Ex, und nicht du selbst, die Beziehung beendet hat.



Fehler Nr. Sechs:

Vorwürfe und Schuldzuweisungen

Wir haben dir schon geraten, nicht zu diskutieren und die Trennung nicht persönlich zu nehmen. Es gibt also keinen Grund, warum du deinen Ex-Partner für das Scheitern eurer Beziehung verantwortlich machen solltest. Werfe ihm nicht alle Fehler und all das, was dir in der Vergangenheit nicht gefallen hat, an den Kopf. Lasse dich nicht von deinen Emotionen dazu verleiten, deine/n Ex zu beleidigen. Sonst wirst du den Menschen deines Herzens für immer verlieren.



Fehler Nr. Sieben:

Eifersucht

Sei nicht eifersüchtig und mache nicht eifersüchtig! Es kommt immer wieder vor, dass uns besorgte Leser schreiben, die vor Kurzem herausgefunden haben, dass ihr/e Ex mit jemand anderem ausgeht oder schon eine/n neue/n Freund/in hat. Fast immer werden in diesem Fall alle bisher erfolgreichen strategischen Maßnahmen über Bord geworfen und die Betroffenen verfallen stattdessen in blinden Aktionismus. So kann schnell der gesamte Fortschritt der letzten Tage und Wochen verloren gehen.

Natürlich ist es keine gute Nachricht, wenn dein/e Ex schon einen neuen Part-



ner hat oder jemanden Neues kennenlernen. Selbstverständlich ist das ein Schlag ins Gesicht. Aber lasse auf keinen Fall zu, dass deine Eifersucht dich zu unüberlegten Handlungen verleitet. Auch wenn es schwerfällt: Lasse dir deine Eifersucht nicht anmerken. Du wirkst sonst nicht souverän und du zeigst deinem Ex-Partner über deine Eifersucht nur, dass er dich jederzeit zurückhaben kann.

Fast täglich sehen wir Trennungen, bei denen ein neuer Partner im Spiel ist. Für diesen Fall gibt es spezielle Methoden und Verhaltensweisen, die wir dir in unserem Ratgeber *„Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“* Schritt für Schritt erklären. Halte dich an diese Methoden und schalte die



Konkurrenz so gekonnt und nachhaltig aus.

Fehler Nr. Acht:

Geschenke

Nicht Geschenke, sondern du als Mensch erobert das Herz deiner/s Ex. Konzerteintrittskarten, Blumen, Einladungen zum Fußballspiel, Reisen oder an welche Geschenke auch immer du gedacht hast, ändern an dieser Faustregel nichts. Auch ein Geburtstag oder Weihnachten macht da keine Ausnahme.



Fehler Nr. Neun:

Das eigene Leben vernachlässigen

Auch wenn es dir schwerfallen sollte: Sei nach der Trennung möglichst aktiv. Schließe dich bitte nicht zu Hause ein und trauere nicht Tag für Tag deinem Ex-Partner nach. Umso weniger du an ihn denkst, desto besser. (Wir wissen natürlich, dass das deutlich leichter gesagt als getan ist.)

Gehe stattdessen genau wie früher deinen Hobbys nach, treffe deine Freunde und nutze deine Freizeit, um neue Aktivitäten und Unternehmungen zu starten. Versuche außerdem, mit deinen Freunden nicht nur über deine/n Ex zu reden, son-



dern lenke Gespräche ganz bewusst möglichst oft auf andere Dinge, die dich von deinem Ex-Partner ablenken.

Deine Attraktivität und Anziehungskraft leidet, wenn du dein Leben vernachlässigst. Niemand fühlt sich zu Menschen hingezogen, die den ganzen Tag nur traurig sind, zu Hause sitzen und keine Energie versprühen. Breche deshalb diesen Teufelskreis, selbst, wenn das momentan deine gesamte Energie und Disziplin erfordert. So verbessert sich deine Chance, deine/n Ex wieder von dir zu überzeugen, enorm. Wie du es schaffst, ein aktives und ausgefülltes Leben zu führen, für das dich andere bewundern, zeigen wir dir in unserer erprobten Ex-Zurück-Methode.



Fehler Nr. Zehn:

Keine Strategie haben

Die kommenden Tage und Wochen entscheiden über deine Zukunft mit einem der wichtigsten Menschen in deinem Leben. Deshalb solltest du jetzt alles daran setzen, dass du dein Leben auch weiterhin mit diesem Menschen verbringen wirst. Handle bitte nicht unüberlegt blind aus dem Bauch heraus und versuche jeden Tag eine andere Strategie. Deine Chance wird nicht größer, wenn du deinen Ex-Partner heute mehrfach anschreibst, morgen dann komplett ignorierst, übermorgen versuchst eifersüchtig zu machen und ihm am Wochenende dann wieder deine Liebe gestehst.



Solltest du solch ein Verhalten bei dir beobachten, dann ist es höchste Zeit, dass du dieses Verhalten abstellst. Lebe nicht von Tag zu Tag und ändere deine Strategie nicht jeden Tag aufs Neue. Welche Strategie hast du bisher verfolgt? Hast du deine Strategie in den letzten Tagen mehrfach überworfen und vielleicht sogar viele Tage verloren, weil du nichts Gezieltes unternommen hast?

Das Problem ist, dass du sehr wahrscheinlich genauso wie die meisten unserer Leser gar nicht weißt, welcher der richtige Weg zurück zu deinem Ex-Partner ist. Soll ich meine/n Ex anrufen?

Melde ich mich lieber gar nicht? Bin ich am besten abweisend, oder sollte ich immer nett und zuvorkommend sein? Wie



make ich meine Fehler am besten wieder gut?

Vielen unserer Leser geht es genauso wie dir. Es ist ganz normal, dass du in letzter Zeit einige Fehler gemacht hast, weil du nicht gewusst hast, welche Schritte dir deinen Ex-Partner wirklich zurückbringen. Du solltest dich deshalb nicht schlecht fühlen und die Hoffnung aufgeben. Zum Glück kannst du so gut wie alle Fehler wieder ausbügeln, indem du dich ab heute richtig verhältst und unseren Empfehlungen perfekt folgst. Wichtig ist, dass dein Ex-Partner ab jetzt merkt, dass du dich auf einmal anders verhältst. So wirst du ihn neugierig machen und er wird sich schon bald wieder deutlich stärker zu dir hingezogen fühlen.



In unserem Ratgeber *„Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“* findest du für jeden der 10 Fehler die besten Tipps und Handlungsempfehlungen, die du ab heute direkt anwenden kannst. Jede dieser Empfehlungen kann dich deinem Ex-Partner wieder ein großes Stück näherbringen. Außerdem erklären wir jeden Schritt unserer praxiserprobten Ex-Zurück-Strategie anschaulich und zeigen dir, wie es nicht nur möglich, sondern auch wahrscheinlich sein kann, dass du deine/n Ex zurückgewinnen wirst. Klicke einfach auf das folgende Bild oder den Link, um dich über *„Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“* und alle Elemente unserer bewährten Ex-Zurück-Strategie zu informieren:



Zu unserem Ebook: „Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück“



Ex-Zurück-Fertigkeiten und -Phasen

Das Wiedergutmachen bereits begangener Fehler ist nur der erste Schritt einer professionellen Ex-Zurück-Strategie. Denn sobald du deine Fehler abgestellt



und ausgemerzt hast, musst du dich darum kümmern, wieder Anziehung auf deine/n Ex auszuüben. Das geht natürlich nicht von heute auf morgen, sondern erfordert ein wenig Zeit, eine gesunde Prise psychologischer Methoden und jede Menge Wissen und Erfahrung. Die Wörter „*Gewusst wie*“ sind ab heute für dich von zentraler Bedeutung.

Wenn du weißt wie, dann hast du allen Grund, hoffnungsvoll in deine Zukunft zu blicken. Denn es liegt in deinen Händen, ob dein/e Ex wieder Teil deines Lebens werden wird. Du wirst ab heute während der Rückeroberung deines Ex-Partners neun Ex-Zurück-Phasen durchlaufen. Während dieser neun Phasen musst du die sieben sogenannten



Ex-Zurück-Fertigkeiten anwenden, um deinen Ex-Partner auf diese Weise nach und nach wieder von dir zu überzeugen, bis er in der letzten, neunten Phase endlich wieder tiefe, innige Liebe für dich empfindet.

Die sieben **Ex-Zurück-Fertigkeiten**, die du ab jetzt lernen, verinnerlichen und anwenden musst, sind:

- Fertigkeit 1: Geduld
- Fertigkeit 2: Unterbewusste Anziehung
- Fertigkeit 3: Attraktivität
- Fertigkeit 4: Liebeskummer-Behandlung und -Kontrolle



- Fertigkeit 5: Richtig kontaktieren
- Fertigkeit 6: Kommunikation und Psychologie
- Fertigkeit 7: Flirten

Die **9 Ex-Zurück-Phasen**, die du auf dem Weg zurück zu deinem Ex-Partner durchlaufen wirst, sind:

- Phase 1: Die ersten Tage nach der Trennung
- Phase 2: Aufarbeiten und Akzeptieren
- Phase 3: Wechselkontakt vs. Kontaktsperre



- Phase 4: Ich, Ich, Ich - Ausstrahlung und Anziehung
- Phase 5: Kontaktaufbau und Kontaktausbau
- Phase 6: Die ersten persönlichen Treffen / Dates
- Phase 7: Fast am Ziel - Es knistert
- Phase 8: Euer Zusammenkommen
- Phase 9: Eure glückliche und gesunde Beziehung

Genauere Informationen zu unserem Erfolgskonzept und seinen Fertigkeiten und Phasen findest du in unserem Bestseller-Ratgeber.



Der Besteller:

Erfolgreich seine/n Ex zurückge-
winnen

In 9 Etappen zum Liebesglück



In diesem ausführlichen und anschaulich gestaltetem Ratgeber erklären dir die Experten der Loving Penguin Beziehungsberatung, wie du das Herz deines Ex-Partners Schritt für Schritt zurückgewinnst.

Du erfährst, wie du alle wichtigen Ex-Zurück-Fertigkeiten entwickelst und anwendest, wie du die richtigen, positiven Emotionen und Gefühle in deinem Ex-Partner ansprichst und wie du dich in

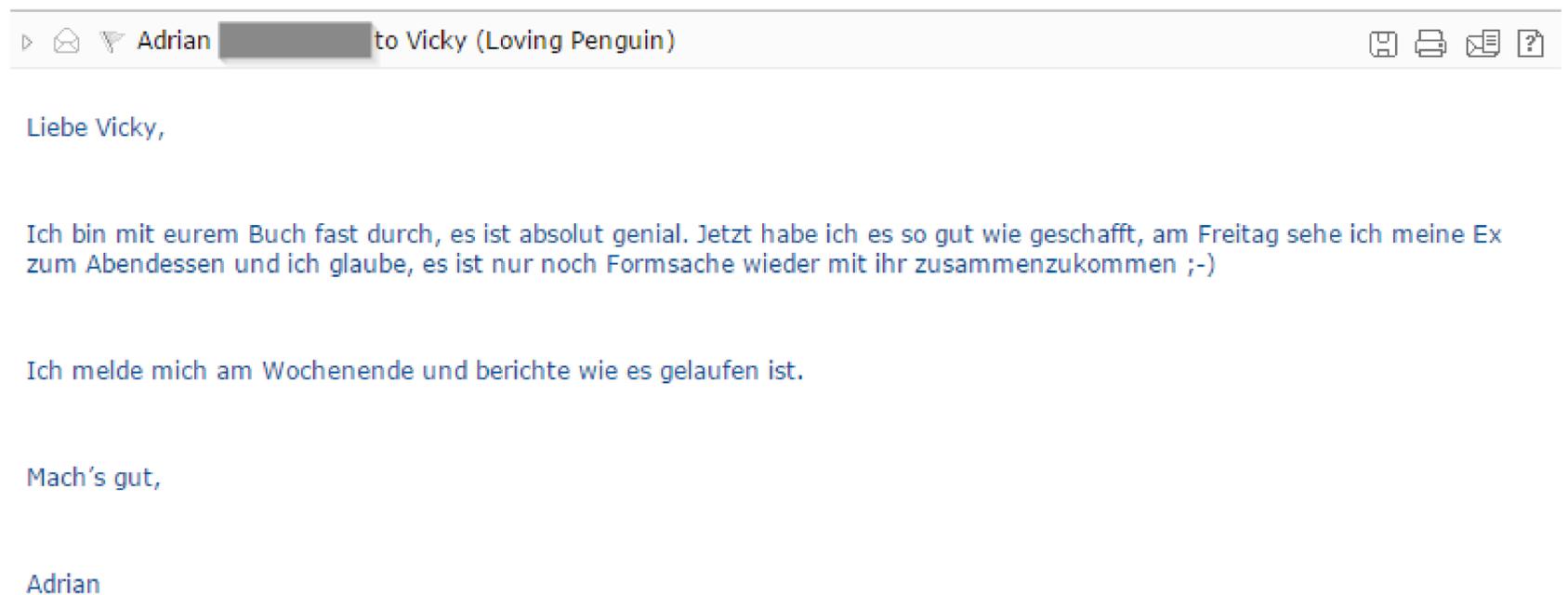


jeder der neun Ex-Zurück-Phasen verhalten musst.

Alle weiteren Informationen zum Ebook findest du hier:

[Zum Ebook „Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen“](#)

Leserstimmen



▶ ✉️ Christina [redacted] to "Maria Beziehungsberatung"



Hallo Maria,

Ich wollte Dir/Euch nicht vorenthalten, dass mein Mann und ich wieder zueinander gefunden haben. Manchmal gibt es halt doch noch Happy Ends! ;-) Er ist Ende September wieder zu uns ins gemeinsame Haus gezogen, nachdem er im Urlaub, den ich mit meinem Sohn in Holland in unserem Charlet verbracht habe, mittendrin auftauchte und bis zum Urlaubsende geblieben ist. Bei der ganzen leidigen Geschichte haben Eure Unterstützung und das Buch sehr geholfen.

Ich habe dadurch viele Dinge richtig gemacht bzw. wurde in Situationen bestärkt etwas zu tun oder eben auch zu lassen. Vielen Dank dafür.

Trotzdem hoffe ich, dass ich Euch nie wieder brauchen werde! ;-)

Christina

▶ ✉️ Laura [redacted] to "beratung@lovingpenguin.com"



Hallo liebe Experten!

Ich habe mich nun mit meinem Ex getroffen. Es war wunderbar! Wir haben uns wirklich toll verstanden! Am Ende haben wir uns sogar geküsst! Sonntag hat er bei mir geschlafen und auch mit mir.

Montag sagte er dann, dass das tolle Tage mit mir gewesen sind und dass es jetzt viel intensiver sei.

Laura

▶ ✉️ Axel Kbc. to Martin



Lieber Martin,

also, ich kann einen Erfolg vermelden:

Meine Freundin ist zurückgekehrt! Aufgrund meiner strikten Strategie, die ich mir durch Eure Inspiration(-en), angefangen bei der Kontaktsperre usw., zu eigen gemacht habe. Ich vermute fest, dass es damit zusammen hängt. Sie hatte den dringenden Wunsch mich wiederzutreffen und auch dabei die richtige Vorgehensweise zu beschreiten ist für uns beide wichtig gewesen, eben mittels "Strategie" und Überlegung, um nichts zu überstürzen.

Vielen lieben Dank für Eure Hilfe & Inspirationen.

Es grüßt Euch der wieder verliebte AXEL

▶ ✉️ Jane to "Beratung"



Liebes Team,

Danke für eure Antwort. Ich kann und möchte euch mitteilen, dass mein Freund und ich uns wieder in den Armen halten und das dank eurer Hilfe und eurem ganz tollen Ratgeber. Es ist eine tolle Idee von euch, Menschen wie mir zu helfen ihr Glück im Leben wiederzufinden. Dafür danke ich euch von ganzem Herzen.

Ich wünsche euch eine frohe Osterzeit und viele dicke Grüße an das ganze Loving-Pinguin-Team,

Eure Jane



▶ Roland [redacted] to Pinguinberatung 📧 🖨️ 📄 ?

Hallo, da bin ich noch mal. Ich habe eine gute , sehr gute , überwältigende Nachricht für Euch. Ich habe es Euren Tipps und mit meinen eigenen Mitteln und Ideen probiert meine Ex zurück zu gewinnen. Ich war am Boden und total zerstört und habe eigentlich an kein Wunder oder Ähnliches mehr geglaubt. Habe allerdings die Hoffnung nie aufgegeben, obwohl es immer heißt, die Ex käme in 30 Tagen zurück. Bei mir waren es fast 8 quälende Wochen. Es war verdammt hart für mich, sehr hart. Aber jetzt die Wende zum Guten. Sie kommt zurück. Mein Herz hüpfte kilometerhoch und ich könnte schreien vor Glück. Es ist der blanke Wahnsinn, ich bekomme sie wieder.

Mit freundlichen Grüßen.

Roland A.

Du bist nun am Ende unseres Gratisreports angekommen. Wir bedanken uns herzlich für dein Vertrauen in unser Team und wünschen dir alles Gute und viel Erfolg.

Es würde uns sehr freuen, wenn auch du dem Namen unserer Beziehungsberatung alle Ehre machst und genau wie ein Pinguin eine lange, erfüllte Beziehung mit deinem Partner führen wirst. Wenn al-



les klappt, bist du schon bald wieder mit ihm zusammen.

Wir drücken dir die Daumen,

Maria, Martin & das Loving Penguin Team

Der Bestseller:

Erfolgreich seine/n Ex zurückgewinnen: In 9 Etappen zum Liebesglück

[Zum Ebook \(hier klicken\)](#)

