



DIE 3 GOLDENEN REGELN, UM ZU DIR SELBST ZURÜCKZUFINDEN

Finde dich selbst – in jeder Beziehungsphase.

Pascal Bahr

Mindset & Selbstfindung



Pascal Bahr

Mindset & Selbstfindung

Finde dich selbst – in jeder Beziehungsphase.

Inhalt

Einleitung.....	01
Die 3 goldenen Regeln, um zu dir selbst zurückzufinden.....	02
Regel 1: Selbstverbindung kommt zuerst.....	03
Regel 2: Trennung ist kein Scheitern – sie ist ein Übergang.....	04
Regel 3: Mindset – nicht härter werden, sondern klarer.....	05
Zusammenfassung.....	06
Mein Geschenk an dich.....	07



Einleitung

Vielleicht hast du diesen Guide heruntergeladen, weil gerade etwas in deinem Leben in Bewegung ist. Eine Beziehung, die sich schwer anfühlt. Eine Trennung, die dich noch beschäftigt. Oder einfach das Gefühl, dass du wieder mehr bei dir selbst ankommen willst.



Ich bin Pascal – Mindset- und Beziehungscoach. Ich begleite Menschen genau in diesen Phasen: wenn eine Beziehung ins Wanken gerät, wenn eine Trennung alles auf den Kopf stellt, oder wenn der Alltag so laut geworden ist, dass die eigene Stimme kaum noch zu hören ist.

Ein erfülltes Leben bedeutet für mich, im Einklang mit mir selbst zu leben – mit meinen Beziehungen, mit meinen Mustern, mit meiner Vergangenheit.

In diesem Guide zeige ich dir die drei Regeln, die in meiner Arbeit mit Klienten immer wieder den Unterschied machen. Keine Patentrezepte. Keine leeren Motivationssprüche. Sondern drei Prinzipien, die dir helfen, klarer zu sehen – egal in welcher Beziehungsphase du gerade stehst.

Nimm dir ein paar Minuten. Lies in Ruhe. Und wenn du magst: Schreib dir mit, was bei dir etwas auslöst.

Termin buchen

Die 3 goldenen Regeln, um zu dir selbst zurückzufinden

Die meisten Menschen suchen die Antwort auf Beziehungsprobleme im Außen: im Partner, im Ex, in der nächsten Beziehung, die endlich alles besser machen soll.

Aber die eigentliche Arbeit passiert woanders. Sie passiert in der Beziehung, die du zu dir selbst führst.

Aus meiner Arbeit als Mindset- und Beziehungscoach haben sich drei Regeln herauskristallisiert, die immer wieder den Unterschied machen – egal, ob du gerade in einer Beziehung, mitten in einer Trennung oder in einem Neuanfang stehst:

1

Selbstverbindung kommt zuerst – bevor du dich mit jemand anderem verbindest, verbinde dich mit dir selbst.

2

Trennung ist kein Scheitern – sie ist ein Übergang, der Raum für einen echten Neuanfang schafft.

3

Mindset heißt klar werden, nicht härter werden – Loslassen ist eine Fähigkeit, keine Schwäche.

Auf den nächsten Seiten gehen wir jede Regel im Detail durch.



Regel 1: Selbstverbindung kommt zuerst

REGEL NR. 1

Bevor du dich mit jemand anderem verbindest, verbinde dich mit dir selbst.

Warum wir wiederholen, was wir kennen

Fast jede Beziehung fühlt sich am Anfang leicht an. Und fast jede Beziehung erreicht irgendwann einen Punkt, an dem alte Muster sichtbar werden – Muster, die oft viel älter sind als die Beziehung selbst.

Der Partner, der sich zurückzieht, sobald es eng wird. Der Partner, der klammert, sobald Nähe gefährdet scheint. Der Streit, der sich anfühlt wie hundert Mal zuvor – nur mit einem anderen Gesicht gegenüber. Das ist kein Zufall: Beziehungen sind Spiegel. Sie zeigen dir nicht, was mit dir falsch ist. Sie zeigen dir, was noch nicht geheilt ist.

Die drei Bindungsstile

- Ängstlich gebunden: sucht Nähe, hat aber Angst vor dem Verlassenwerden – und interpretiert kleine Distanz schnell als großes Alarmsignal.
- Vermeidend gebunden: sehnt sich nach Nähe, schützt sich aber automatisch, sobald sie zu real wird – durch Rückzug, Kontrolle oder emotionale Distanz.
- Sicher gebunden: kann Nähe zulassen und trotzdem er oder sie selbst bleiben.

Nähe braucht Raum

- Freiraum ist kein Rückzug aus der Beziehung – er ist die Voraussetzung dafür, wirklich präsent sein zu können.
- Wer sich selbst nie Raum gibt, wird irgendwann innerlich leer – und das spürt auch der Partner.

Das Ziel ist nicht, dich oder deinen Partner in eine Schublade zu stecken. Das Ziel ist zu verstehen: Viele Konflikte sind keine Charakterfehler. Sie sind alte Schutzstrategien, die heute nicht mehr gebraucht werden.

Wenn du dein Muster erkennst, hörst du auf, gegen dich selbst zu kämpfen.

Regel 2: Trennung ist kein Scheitern

REGEL NR. 2

Eine Trennung beendet eine Beziehung. Sie muss nicht dich beenden.

Warum Trennungsschmerz so tief sitzt

Eine Trennung ist selten nur der Verlust eines Menschen. Es ist der Verlust einer Zukunft, die du dir vorgestellt hast. Der Verlust von Ritualen und Gewohnheiten. Oft auch der Verlust eines Teils deiner Identität, den du über die Beziehung definiert hast.

Deshalb tut eine Trennung oft so viel mehr weh, als der Verstand erklären kann - und das ist normal, kein Zeichen von Schwäche.

Fremdenergien erkennen und zurückschicken

Viele Menschen tragen nach einer Trennung mehr mit sich herum als ihren eigenen Schmerz: Schuldgefühle, die eigentlich dem anderen gehören. Erwartungen, die von außen an sie herangetragen wurden. Wut, die gar nicht ursprünglich ihre eigene war.

- Frage dich bewusst: Ist dieses Gefühl wirklich meins - oder habe ich es übernommen?
- Was dir nicht gehört, darfst du symbolisch zurückgeben, statt es weiter mit dir zu tragen.

Trennung als Übergang begreifen

Ein Übergang hat kein festes Datum, an dem er „fertig“ ist. Manche Tage fühlen sich leichter an, andere schwerer - beides gehört dazu. Die Frage ist nicht, wie schnell du „darüber hinweg“ bist, sondern ob du dir erlaubst, den Übergang wirklich zu durchleben, statt ihn zu überspringen.

Eine Trennung ist kein Urteil über deinen Wert. Sie ist ein Übergang - und Übergänge brauchen Zeit, keine Bewertung.

Regel 3: Mindset – nicht härter werden, sondern klarer

REGEL NR. 3

Ein starkes Mindset bedeutet nicht, härter zu werden. Es bedeutet, klarer zu werden.

Was Mindset wirklich bedeutet

Mindset wird oft falsch verstanden. Viele denken, ein starkes Mindset bedeutet: Zähne zusammenbeißen, funktionieren, nicht klagen. Das ist kein starkes Mindset – das ist Verdrängung mit Ansage.

- Erkennen, was in dir gerade wirklich los ist.
- Verstehen, welche Gedanken dich antreiben – und welche dich lähmen.
- Verantwortung übernehmen für das, was in dir passiert.
- Lernen, Dinge loszulassen, statt sie dauerhaft in dir zu tragen.

Der Rucksack, den du mit dir trägst

Stell dir einen Rucksack vor. Jede ungelöste Verletzung, jeder alte Glaubenssatz über Beziehungen, jedes Muster, das du mit dir trägst – all das ist ein Stein in diesem Rucksack. Einzelne ist jeder Stein leicht. Aber nach Jahren voller Beziehungen, in denen du dich immer wieder verbogen hast, kann der Rucksack so schwer werden, dass du ihn kaum noch spürst, weil er längst ein Teil von dir geworden ist.

Loslassen bedeutet nicht, den ganzen Rucksack auf einmal abzulegen. Es bedeutet, einen Stein nach dem anderen herauszunehmen – nicht mit Willenskraft, sondern mit Bewusstsein.

Du musst nicht perfekt sein. Du musst nicht immer stark sein. Du musst nur anfangen, ehrlich hinzuschauen.

Zusammenfassung

Drei Regeln, ein roter Faden: Die Beziehung zu dir selbst ist die Grundlage für alles andere.

1

Selbstverbindung kommt zuerst – die Beziehung zu dir selbst ist die Basis für jede andere Beziehung.

2

Trennung ist kein Scheitern – sie ist ein Übergang, der Raum für einen echten Neuanfang schafft.

3

Mindset heißt klar werden, nicht härter werden – Loslassen ist eine Fähigkeit, keine Schwäche.

Diese drei Regeln ersetzen keine individuelle Begleitung. Aber sie sind der erste Schritt: weg vom Grübeln, hin zu echter Klarheit über deine Muster und deinen nächsten Schritt.

→ Jetzt kostenloses Gespräch buchen

Mein Geschenk an dich

Wenn du merkst, dass dich einer dieser Punkte besonders angesprochen hat, und du das Gefühl hast, dass es Zeit ist, nicht mehr allein daran zu arbeiten, lade ich dich zu einem kostenlosen Gespräch ein.

Termin buchen



Potenzialanalyse

- ✓ kostenlos & unverbindlich
- ✓ 30 Minuten Standortbestimmung
- ✓ Klarheit über deine Beziehungsmuster und deinen nächsten Schritt



*Finde dich selbst –
in jeder Beziehungsphase.*

@pascalbahrofficial

Termin buchen