

**MAYA ONKEN**  
**Beziehungsstatus unzufrieden**





**MAYA  
ONKEN**

# **Beziehungs- status unzufrieden**

**DU HAST DIE WAHL,  
DEIN LIEBESLEBEN  
SO ZU GESTALTEN,  
WIE ES DIR ENTSPRICHT**



 **KÖSEL**

Der Verlag behält sich die Verwertung des urheberrechtlich geschützten Inhalts dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Alle im Buch vorkommenden Personen wurden zur Wahrung des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit mit lebenden oder toten Personen ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.

Alle Behandlungsvorschläge, Hinweise, Ratschläge und Übungen in diesem Buch sind von der Autorin sorgfältig geprüft worden. Sie ersetzen jedoch keine ärztliche Abklärung. Im Zweifelsfall müssen für eine korrekte Diagnose und entsprechende Behandlung stets Ärzt\*innen oder Therapeut\*innen aufgesucht werden. Eine Haftung vonseiten der Autorin oder des Verlags wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2024 Kösel-Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Str. 28, 81673 München  
Umschlaggestaltung: FAVORITBUERO, München  
Umschlagmotiv: TWINS DESIGN STUDIO / Shutterstock.com  
Redaktion: Birthe Vogelmann, München  
Vignetten: © stock.adobe.com (teilweise gestalterische Anpassung durch PRHVG):  
Die Abenteurerin (A), Die Bewahrerin (C), Die Autonome (D), Du hast die Wahl  
(TWINS DESIGN STUDIO); Die Fürsorgerin (B) (Vadim); Systemische  
Verschränkung (ilyakalinin); Übung (Lunaraa); Die Betrogene, Die Geliebte,  
Die Seitenspringerin, Die Stagnierende (Icons-Studio)  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-466-34815-2

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# INHALT

Die Vignetten und ihre Bedeutung . . . . .	7
Check: Lohnt sich das Buch für dich? . . . . .	9

## EINLEITUNG

<b>Das Elixier des Buches</b> . . . . .	11
Beziehungsstatus unzufrieden . . . . .	12
Lies dieses Buch wie Pippi Langstrumpf: wie es dir gefällt! . . . . .	13

## TEIL 1

<b>Vier Varianten für Beziehungsstatus unzufrieden</b> . . . . .	19
<b>Warum wir nicht einfach ein Typ sind – Umgang mit     Tests und Typologien</b> . . . . .	19
Der Cremeschnittentest . . . . .	21
Der Männertest . . . . .	29
<b>Varianten eines unzufriedenen Beziehungsstatus</b> . . . . .	34
Amanda – Affären und Lügenkonstrukte (A). . . . .	42
Franzi – Herzschmerz und Weinanfälle (B). . . . .	54
Leonie – Warten und Hoffen (C) . . . . .	66
Gudrun und Judith – Stagnation und Langeweile (D und C). . . . .	76

## TEIL 2

### Diagnose der Beziehungsvarianten und

<b>Wahlmöglichkeiten</b> . . . . .	85
Die Lochkarte . . . . .	85
Amanda – Befreiung durch Pseudorealitäten (A) . . . . .	94
Franzi – Bitte verlass mich nicht! (B) . . . . .	110
Leonie – die heimliche Geliebte des Vaters (A, B, C, D) . . . . .	124
Gudrun– die ewige Singlefrau (D). . . . .	139
Judith – die Stagnierende (C) . . . . .	149
Die Heilung unzufriedener Beziehungskombinationen . . . . .	162
Die zentrale neue Frage . . . . .	171

## TEIL 3

### Ausbruch aus Spiralen, Sümpfen und

<b>toxischen Denkmustern!</b> . . . . .	177
Krisen sind Weggabelungen. Du hast die Wahl . . . . .	177
Vorteile der Opferhaltung . . . . .	181
Entscheidungen stehen an, oh weh! . . . . .	184
Der Körper weiß es, vertrau ihm! . . . . .	188
Toxische Glaubenssätze entdecken und aktualisieren. . . . .	195
Schuldgefühle erkennen und angehen. . . . .	199
Abwehrmechanismen schützen uns . . . . .	206
Schattenseiten des neuen Glücks . . . . .	210

<b>Nachwort und Danksagung</b> . . . . .	215
--	-----

<b>Anhang</b> . . . . .	217
-------------------------	-----

Literaturverzeichnis . . . . .	217
--------------------------------	-----

Anmerkungen . . . . .	219
-----------------------	-----

## DIE VIGNETTEN UND IHRE BEDEUTUNG



Fliehkraft – Die Abenteurerin (A)



Schwerkraft – Die Bewahrerin (C)



Fremdumkreisung – Die Fürsorgerin (B)



Eigenumkreisung – Die Autonome (D)



Systemische Verschränkung



Du hast die Wahl



Übung



Die Betrogene



Die Geliebte



Die Seitenspringerin



Die Stagnierende



## **CHECK: LOHNT SICH DAS BUCH FÜR DICH?**

Single, verliebt, verlobt, verheiratet, geschieden – egal. Du hast einen Beziehungsstatus, das ist klar. Und wie bewertest du ihn? Falls du ihn als glücklich, happy und zufrieden beschreibst, dann verschenk das Buch an eine Freundin, die sich nicht so fühlt. Es geht hier darum, ob du deine Art und Weise, durch dein Liebes- und Beziehungsleben zu gehen, als unzufrieden, als ungenügend, als veränderungswürdig betrachtest. Wenn du eine der folgenden vier Fragen mit Ja beantworten kannst, lies anschließend weiter.

1. Bist du total gehetzt und lügst, dass sich die Balken biegen, da du nebst deinem offiziellen Leben die eine oder andere Affäre organisierst und administrierst?
2. Bist du betrogen worden und heulst dir gerade die Augen aus, fühlst du dich belogen, verletzt, hintergangen, gedemütigt, so dass du es geradezu körperlich spüren kannst?
3. Bist du permanent dabei, zu warten und zu hoffen, da du die Geliebte eines verheirateten Mannes bist?
4. Sitzt du in einer Beziehung oder als Single fest und findest dein Leben sinnlos und langweilig?

*Das Buch ist eine Einladung zur Selbstreflexion. Es soll dich inspirieren, über deinen Beziehungsstatus nachzudenken und dich unter die Lupe zu nehmen. Es ist mir wichtig, dass du dich dabei besser kennenlernst. Denn du hast stets die Wahl, dein Liebesleben so zu gestalten, wie es dir entspricht.*

# EINLEITUNG

## Das Elixier des Buches

*Du hast die Wahl, dein Liebesleben so zu gestalten, wie es dir entspricht.* Dazu möchte ich dir Mut machen. Du bekommst in diesem Buch einiges an Inspiration, damit du dich und andere besser verstehen kannst. Das ist bereits der erste Schritt in die Veränderung. Denn du trägst alles, was du dazu brauchst, in dir. Ich möchte dir aufzeigen, wie du die Kraft dafür aktivieren und nutzen kannst. Ich möchte dich bestärken, den Kopf nicht hängen zu lassen. Du musst keinesfalls das Gefühl haben, dass du für immer und ewig gefangen in deinem Beziehungsstatus auszuharren hast. Es gibt Wahl- und Veränderungsmöglichkeiten!

Und lass dir vorweg eines gesagt sein: *Du bist zwar unzufrieden, aber nicht allein.*

*Das Buch richtet sich an Frauen.* Verzeih mir, wenn ich Einfachheit halber die klassische Beziehungsform wähle und daher den Fall beschreibe, dass du klassischerweise eine Frau bist und dass der Beziehungsstatus unzufrieden einen Mann betrifft. Alle anderen Formen und Möglichkeiten (LGBTIQ+) sind natürlich ebenso gemeint, aber nicht eigens erwähnt.

*Und:* Das ist kein Trennungsbuch oder Ratgeber dafür, wie man Beziehungen auflöst. Es ist ein Buch, das dich immer wieder darauf hinweist, dass du Handlungs- und Gestaltungsoptionen hast. Zu jeder Zeit.

## BEZIEHUNGSSTATUS UNZUFRIEDEN

Status meint den Zustand, in dem du dich befindest. Egal, ob du verheiratet, getrennt, geschieden oder Single bist, in einer festen, losen oder On-off-Beziehung, egal, ob du betrügst, loyal liebst, stets hoffst oder häufig fantasierst, es geht darum: Bist du mit dieser Form zufrieden?

*Darf ich vorstellen:* Amanda, Franzi, Leonie, Gertrud und Judith führen dich durch das Buch. Sie sind alle frei erfunden – und krass! Um ihre Vorlieben aufzuzeigen, habe ich sie überzeichnet, das macht sie so lebendig und liebenswert. Du selbst bist keineswegs eine ganze Amanda oder eine ganze Judith, nein, aber sicherlich ist dir die eine sympathischer und vertrauter als die andere. Anhand dieser Frauentypen kannst du dich einer Grundenergie zuordnen und bereits sehr viel über dich verstehen.

*Eine Typologie ist wie ein Orientteppich.* Ich arbeite in dem Buch mit vier Typen, die vier Kräfte in sich haben und je eine dazu passende Angst. Aber Achtung. Eine Typologie ist wie ein Orientteppich. Von vorne betrachtet siehst du ein tolles Muster. Das ist der Vorteil einer Typologie: Sie zeigt das Grundmuster und die Farbkombination im Schwerpunkt auf. Damit beschreiben wir eine Grundenergie im Menschen, eine Lieblingstendenz, sich so und so zu verhalten, so und so zu denken und zu fühlen. Es vereinfacht den Menschen auf etwas Erkennbares.

Hast du mal einen Orientteppich von hinten angesehen? Da herrscht ein Gewusel! All die Fäden verknüpfen sich kreuz und quer mit anderen. Würdest du einen der Knoten aufschneiden, wäre auch vorne in Kürze ein Schaden, ein Loch sichtbar. Und genau so werde ich im Buch arbeiten: Ich zeige dir die Vorderseite («Ah, du trägst die Fliehkraft in dir und bist der Typ Abenteurerin»), und dann kehren wir den Teppich um und schauen uns die Rückseite an. («Ah, das alles ist auch noch möglich!») All diese anderen Fäden sind deine Ressourcen, etwas in deinem Leben zu verändern. Es ist die Chance, dass wir nicht einfach ein Muster sind, sondern viele Möglichkeiten in uns tragen, und dass wir all die anderen Typen und Energien irgendwo auch schon kennengelernt und gelebt haben. Die Hinterseite des Teppichs nennt sich in der Fachsprache auch »systemische Verknüpfungen«. <sup>1</sup>

Genauso verhält es sich mit diesem Buch. Wir schauen uns bei jedem Schritt beide Seiten an: das Muster und die Typologie von der Vorderseite und die systemischen Verknüpfungen von der Rückseite des Orientteppichs.

## **LIES DIESES BUCH WIE PIPPI LANGSTRUMPF: WIE ES DIR GEFÄLLT!**

*Wie liest du das Buch?* Quer, punktuell, sprunghaft, ganz nach Lust und Laune. Du kannst dir eine Frau herausuchen und die Kapitel zu ihr lesen. Bereichernder ist es natürlich, alle Frauentypen kennenzulernen, denn wahrscheinlich steckt von jeder etwas in dir und deinen Freundinnen und Bekannten. Du kannst dir die Fragen am Ende jedes Kapitels zu Herzen nehmen oder

auch nur mit den Affirmationen arbeiten. Oder du suchst dir die Übungen heraus und machst die. Wie gesagt: Du bist frei, zu wählen!

*Ein Tipp von mir:* Arbeite schriftlich! Schreib dir die Antworten auf die Fragen und Übungen auf (z. B. in ein Heft), damit du eine zusätzliche Tür aufstößt: diejenige zum Unbewussten. Dort schlafen die meisten Weisheiten, Lösungen und Erkenntnisse. Weck sie auf, hol sie in dein Bewusstes und nutze sie für die Wahl, jederzeit etwas zu verändern.

## **Aufbau des Buches**

*Im ersten Teil* erzähle ich dir anhand von Geschichten verschiedener Frauen die vier Varianten des unzufriedenen Beziehungsstatus. Als Orientierungshilfe dienen die Typologien angelehnt an Fritz Riemann,<sup>2</sup> und anhand des Cremeschnitten- und Mänbertests erhältst du bereits eine erste Einschätzung von dir. Das wird dich darin unterstützen, viel über dich zu begreifen und mehr Verständnis für Ungereimtheiten im Beziehungsstatus zu entwickeln.

*Im zweiten Teil* analysieren wir diese Frauentypen anhand der Psychologie und der Systemtheorie. Impulse, Tests, Übungen und Fragen inspirieren dich zur eigenen Reflexion. Anhand verschiedener Übungen kommst du dir selbst besser auf die Spur und kreierst neue Ideen. Die brauchst du, damit du die Wahlfreiheit, deinen Beziehungsstatus anzupassen, genießen kannst. Du dringst also tiefer in dich und deine Wünsche, aber auch deine Ängste ein und kannst nun auch nachvollziehen, warum dein Beziehungsstatus aktuell nicht optimal ist.

*Im dritten Teil* geht es um die Gretchenfrage: Du hast die Wahl – aber wie geht das? Ich zeige dir verschiedene Optionen

auf, wie das Entscheiden leichtfällt und wie du mit den Auswirkungen umgehen könntest. Du kannst dich ermächtigen, etwas zu verändern. Am Ende des Buches findest du die Tools dafür.

**Wenn ich an meinen Beziehungsstatus denke, dann passt Folgendes:**

(Kreuze an, wenn du innerlich dabei nickst.)

- Ich stecke fest und habe keine Chance, das zu ändern.
- Ich habe Angst, die aktuelle Situation anzugehen – wer weiß, welche schlafenden Hunde ich wecken werde.
- Ich bin verzweifelt und fühle mich machtlos.
- Ich bin weit davon entfernt, frei zu fliegen und mein Leben in die eigenen Hände zu nehmen.
- Mein Leben wird fremdbestimmt, ich habe keine Chance.
- Die Liebe zu meinen Kindern bindet mich an meine Situation.
- Mein Beruf, mein Status, mein Beziehungsgrad, meine Rollen zwingen mich in ein Korsett, in dem ich nicht atmen kann.
- Ich fühle mich eingeeengt und fliehe in Ablenkungsmanöver (Arbeit, Affären, Wohltätigkeit etc.).
- Ich habe keine Ahnung, wie ich meine Situation verändern könnte.
- Ein Satz, der immer wirkt, wenn ich unzufrieden und frustriert bin: Anderen Frauen geht es noch schlechter.
- Ich frage mich dauernd, ob ich alles so lassen soll, wie es ist, oder ob ich es verändern will; das Hin und Her macht mich fertig.
- Alles, was ich denke, landet beim Satz: Du hast keine Wahl, da musst du durch.

- Ich fühle eine Ohnmacht, nicht fähig zu sein, selbst einen Ausweg zu finden; ich fühle, dass eine Veränderung auch Verluste mit sich bringt, darum lasse ich es.
- Ich habe Angst vor den Auswirkungen einer Entscheidung.
- Mir ist unwohl dabei, was die anderen von mir denken, wenn ich etwas verändere.
- Ich weiß nicht, wie ich meinem Umfeld und mir selbst erklären kann, dass ich über Jahre in einer unzufriedenen Beziehung ausgeharrt habe.
- Ich fürchte mich vor Scham und Schande und entscheide mich für den Status quo.
- Ich habe Angst davor, dass sich meine Kinder von mir abwenden.
- Ich werde von meinem Leben gelebt und lebe nicht mein Leben.

Konntest du innerlich ab und zu mal nicken? Erkennst du dich? Dann ist es höchste Zeit für dieses Buch! Denn du bist nicht auf der Welt, um dir selbst dabei zuzusehen, wie dein Leben an dir vorbeizieht und du dabei eine Nebenrolle spielst oder nur für den Regisseur den Kaffee kochst! Nimm dein Lebensskript selbst in die Hand, bestimme den Film, der gedreht werden soll, und schreibe dein eigenes Happy End. Dazu wirst du in dem Buch Inspirationen finden.



### **Du hast die Wahl!**

Nämlich die, dieses Buch so zu lesen, dass *du* einen Mehrwert davon hast. Es ist dir wahrscheinlich klar, dass dieses Buch nicht alle deine Knoten lösen kann, aber es kann dich animie-

ren, das eine oder andere anzugehen. Vor allem wirst du dich und andere deutlich besser verstehen können.

### **Fragen an dich**

(am besten startest du nun hier deine schriftliche Beantwortung)

- Was soll in diesem Buch vorkommen, damit du es nicht zu Seite legst?
- Wenn du die letzte Seite des Buches gelesen hast, was soll sich dann bei dir ändern?
- Woran würdest du erkennen, dass dieses Buch einen Mehrwert für dich hat?

### **Affirmation**

*Du bist frei, zu wählen. Du triffst gemäß dem Münchner Hirnforscher Ernst Pöppel am Tag ungefähr 20 000-mal eine Entscheidung.<sup>3</sup> Du hat also 20 000-mal pro Tag die Wahl. Die du triffst! Gratuliere dir dazu, dass du eine Frau mit Tausenden von Wahlmöglichkeiten bist und dass du diese mit Erfolg realisierst!*

Ich freue mich, dich auf der nächsten Seite wiederzusehen.

*Deine Maya*



# TEIL 1

## Vier Varianten für Beziehungsstatus unzufrieden

### WARUM WIR NICHT EINFACH EIN TYP SIND – UMGANG MIT TESTS UND TYPOLOGIEN

Du bist eine Frau, die sich im Leben in verschiedenen Umgebungen bewegt. So hast du vielleicht eine Heimatfamilie (Mann und Kind(er)), eine Ursprungsfamilie (Mutter, Vater, ggf. Geschwister), du hast eventuell einen Beruf und bewegst dich somit in einem Arbeitskontext. Du hast vielleicht auch Freunde und Hobbys, du bist in einem Verein oder in der Kirche oder in einem Club. Jede Umgebung ist ein sogenanntes *System*. Du bist in diesem System verbunden mit den anderen Personen und den Wertvorstellungen und Normen, die dort herrschen. So hast du zum Beispiel in deiner Ursprungsfamilie gelernt, bescheiden zu sein. Das hast du auch in deine selbst gegründete Familie