

# Von Verletzung zu neuer Stärke: Untreue psychologisch verarbeiten und Vertrauen neu aufbauen



Untreue kann tief verunsichern. Erfahren Sie, wie Sie psychologisch damit umgehen und Vertrauen wieder aufbauen können.

## KURZFUASSUNG

Untreue löst starke **Stress- und Bindungsreaktionen** aus und **reaktiviert oft alte Muster**. Heilung erfordert **Trauerarbeit, Stabilisierung des Selbstwerts** und klare **Entscheidungskriterien**; professionelle Begleitung kann unterstützen.



### 1 | ALARM IM BINDUNGSSYSTEM

Ihr Gehirn reagiert auf Bindungsunsicherheit wie auf Bedrohung (Stressreaktion, Hypervigilanz, Gedanken).



Verunsicherung  
vs. Intuition

### 2 | PSYCHOLOGISCHE FUNKTIONEN VON UNTREUE



Regulieren statt  
kommunizieren  
(Ventil für Stress)



Autonomiekonflikt  
(Nähe = Enge)



Selbstwert-„Aufladung“  
(Bestätigung)

### 3 | DER W.E.R.T.-KOMPASS (TRAUERPROZESS)

**W – WUT WÜRDIGEN**  
(Schutzkraft für Grenzen)



**T – TREUE ZU DEN  
EIGENEN WERTEN**  
(Selbstbestimmung, wofür  
stehe ich?)



**E – ENTTÄUSCHUNG  
ERLAUBEN**  
(Ende einer Illusion, Realität)



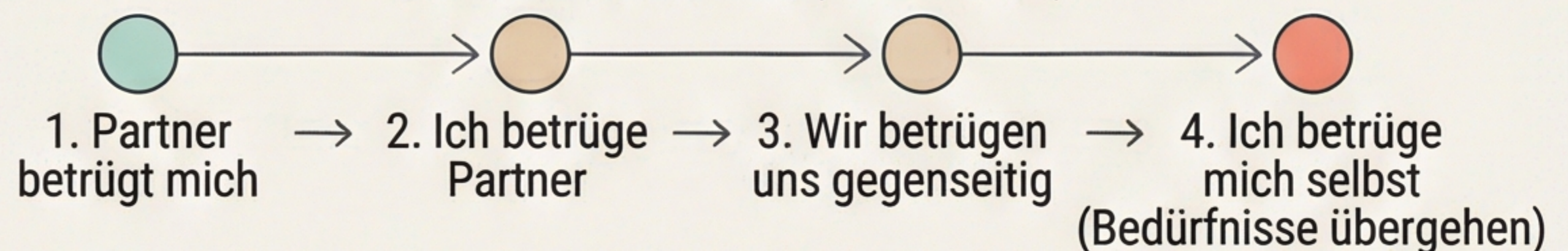
**R – RÜCKVERBINDUNG ZUM  
SELBSTWERT**  
(Selbstfürsorge, Körperfokus)



### 4 & 5 | SELBSTWERT, SCHATTENARBEIT & UMKEHR

**Schattenarbeit:** Den Impuls verstehen (z.B. Kontrolleur, Anpasserin), ohne ihm zu folgen.

#### SCHATTENUMKEHR (REFLEXION)



### 6 | ENTSCHEIDUNGSKRITERIEN & NEUBEGINN

- ✓ Reue (Verantwortung + Änderung)
  - ✓ Transparenzfähigkeit (Kein Gaslighting)
  - ✓ Abbruch der Dreiecksstruktur
  - ✓ Konfliktfähigkeit (Wut aushalten)
  - ✓ Wertekompatibilität (Passen Kernwerte?)
- Bleiben heißt: eine neue Beziehung gestalten.

## VERTRAUENSBRUCH VERARBEITEN - SELBSTWERT UND KLARHEIT ZURÜCKGEWINNEN

In einem geschützten Rahmen klären wir, was Sie jetzt brauchen.  
**Termin vereinbaren** für ein kostenloses Erstgespräch.