

---

Subject: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [jpo03](#) on Sat, 05 Feb 2011 17:38:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,

ich muss das mal hier loswerden und meine trauer freien lauf lassen, weil ich sonst noch irre werde.

Meine freundin hat mit mir schluss gemacht nach fast 3 jahren beziehung und ich bin nun am boden zerstört.

ich muss die ganze zeit an sie denken und die schöne zeit mit ihr und der gedanke, dass das nun alles vorbei ist, treibt mir die tränen in die augen.

sie miente dass das jahr 2010 für sie vieles kaputt gemacht hat, da wir uns oft gestritten haben.

und momentan hat sie keine gefühle mehr für mich und sieht mich eher als freund an. sie hat zu mir gesagt, dass sie auch erstmal abstand haben möchte.

was sie auch heute gemacht hat, ist ihre pinnwand bei facebook für mich und meine freunde unsichtbar zu machen, sodass ich keine informationen mehr über sie bekomme. das ist kein gutes zeichen.

komischer weise hat sie mich aber bei msn nicht geblockt, sodass ich sie anschreiben könnte, wenn sie online ist.

was ich allerdings nicht machen werde, ich werde ihr diesen abstand erstmal lassen und sie nicht belästigen, so schwer mir das auch fällt.

mir erscheint alles so sinnlos ohne sie. ich möchte bei ihr sein und mit ihr zusammen sein, es ist wie ein wahrgewordener alptraum.

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [hairline](#) on Sat, 05 Feb 2011 19:33:58 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

pickupforum.de

Gruß

hairline

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [Kaiza](#) on Sat, 05 Feb 2011 22:59:06 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

hairline schrieb am Sat, 05 February 2011 20:33pickupforum.de

!!

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [jpo03](#) on Sun, 06 Feb 2011 01:48:46 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

danke für den tipp

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 06 Feb 2011 13:50:19 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jpo03 schrieb am Sat, 05 February 2011 18:38Hey,  
ich muss das mal hier loswerden und meine trauer freien lauf lassen, weil ich sonst noch irre werde.  
Meine freundin hat mit mir schluss gemacht nach fast 3 jahren beziehung und ich bin nun am boden zerstört.  
ich muss die ganze zeit an sie denken und die schöne zeit mit ihr und der gedanke, dass das nun alles vorbei ist, treibt mir die tränen in die augen.  
sie miente dass das jahr 2010 für sie vieles kaputt gemacht hat, da wir uns oft gestritten haben. und momentan hat sie keine gefühle mehr für mich und sieht mich eher als freund an. sie hat zu mir gesagt, dass sie auch erstmal abstand haben möchte.  
was sie auch heute gemacht hat, ist ihre pinnwand bei facebook für mich und meine freunde unsichtbar zu machen, sodass ich keine informationen mehr über sie bekomme. das ist kein gutes zeichen.  
komischer weise hat sie mich aber bei msn nicht geblockt, sodass ich sie anschreiben könnte, wenn sie online ist.  
was ich allerdings nicht machen werde, ich werde ihr diesen abstand erstmal lassen und sie nicht belästigen, so schwer mir das auch fällt.  
mir erscheint alles so sinnlos ohne sie. ich möchte bei ihr sein und mit ihr zusammen sein, es ist wie ein wahrgewordener alptraum.

Sucht dir ne neue...am besten ihr beste Freundin....das kommt immer gutt....

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [jpo03](#) on Sun, 06 Feb 2011 14:20:09 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

das kann ich nicht, ich liebe sie noch viel zu sehr und muss dauernd an sie denken und an das was sie jetzt wohl macht. ich vermisse sie. es ist nicht zum aushalten.

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [Schneeball](#) on Sun, 06 Feb 2011 14:29:46 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Mit meiner ersten Freundin, war ich bald 6 Jahre zusammen...als sie Schluss gemacht hatte...,ging es mir das nächste halbe Jahr richtig misserabel.  
Vor allem weil sie gleich nen neuen hatte...hätte mir ne Kugel durch den Schädel pfeifen können!  
Heute lache ich darüber....

Das Schlimmste was du machen kannst, ist dich zuhause einbunkern!

Geh raus....schnapp dir paar Freunde...fah aufn Bolzplatz oder Schwimmbad...,und heute Abend geht ihr einen Saufen und feiert deine neue Freiheit...  
Es wird dir helfen

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [NW5a](#) on Sun, 06 Feb 2011 15:43:53 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hey,

tut mir wirklich leid.

Jetzt heißt es raus gehen ! Party, zeigen, daß du auch ohne sie ein Leben hast.

Ein interessanter Blog, wie die Frauen so ticken ...

<http://www.annaprinzip.de/2008/10/dogtown-zusammen-ist-man-weniger-allein-beziehung-game-over/>

<http://www.annaprinzip.de/2008/12/dogtown-lieblingssatze-teil-eins/>

Alles Gute ! Es gibt viele tolle Frauen da draußen

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [stef84](#) on Sun, 06 Feb 2011 18:45:03 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Kaiza schrieb am Sat, 05 February 2011 23:59hairline schrieb am Sat, 05 February 2011 20:33pickupforum.de

!!

FTOW! Raus gehen! Eine flachlegen -> sich besser fühlen

Vergiss sie und mach dir keine Hoffnungen auf ein Liebescomeback. Ist verdammt schwer und leicht gesagt, aber macht es im Endeffekt mittelfristig etwas leichter!  
Gibt noch gut 3 Milliarden andere Frauen

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [eragon](#) on Sun, 06 Feb 2011 19:12:43 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Abstand heisst Ende, so meine empirischen Erfahrungen (Umfeld). Bei dem Text ist das in der regel durch. Du hast ein paar harte Wochen/Monate vor dir, aber da musst du durch.

Mit den Tipps "flachlegen" und poppen was geht, kann ich nur abraten. Wenn du emotional sehr engagiert bist, erspar dir die Peinlichkeit. Denn das ist auch schlecht für die Libido. Ausserdem - und das ist viel bedeutender - würdest du eventuell jemandem sehr weh tun und das ist nicht fair. Kaum ein Schmerz ist intensiver als der des wehen Herzens.

Jetzt zum guten Teil

Andere Mütter haben auch schöne Töchter. Und vielleicht sogar eine, die viel besser zu dir passt. Du wirst viel aufmerksamer sein und mehr darauf achten. Zumindest wenn du genug Hirn hast. Dann ist vielleicht alles nur noch schöner, also Kopf hoch!

Viele haben das schon durch. Auch wenn es im Moment sehr schwierig it, es kommen bessere Zeiten. Halte durch - Viel Glück!

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [jpo03](#) on Sun, 06 Feb 2011 20:50:16 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

es ist momentan echt sauhart. wären bloß die emotionen nicht so stark ausgeprägt. dauernd diese gedanken, die um sie kreisen, was sie wohl macht, was sie am wochenende gemacht hat. trifft sie sich schon mit neuen kerlen?

ich merke echt, dass es diese 3 jahre beziehung in sich hatten und nicht spurlos an mir vorbeigegangen sind.

vor allem ich würde ja gerne rausgehen und was machen, aber ich habe jetzt ausgerechnet meine klausurphase in der uni. ich kann mich gar nicht beim lernen oder nur sehr schwer auf das lernen konzentrieren, weil ich da dauernd an sie denken muss. ich würde das gerne abstellen, doch leider geht es nicht so leicht.

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.  
Posted by [Treiblig](#) on Sun, 06 Feb 2011 21:08:47 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Du das Leben ist viel zu kurz für so einen Quark. Ich habs nun mittlerweile auch kapiert. Es ist ganz klar, dass du nicht von einen auf den andern Tag/Monat/Jahr hoffe ich nicht, Freudensprünge machen kannst. Aber nimm dir was gesagt wurde zu Herzen. Nur so gibt es auch die Möglichkeit, dass sie eventuell nochmal zu dir zurück will. Auch wenns hart klingt.

Du schreibst ja das sie ERSTMAL abstand will, hat sie das so gesagt oder ist das deine Auslegung?

Im übrigen sind 3 Jahre auch nicht an einer Frau vorbei gegangen, da kann sie soviel schluß machen wie sie will. Also bleib ruhig und schau mal was der Markt noch so zu bieten hat!

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [jpo03](#) on Sun, 06 Feb 2011 21:25:09 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

alles klar, ich versuche sie abzuschreiben und hoffe dass mir das durch den abstand auch gelingen wird.

ne sie hat zu mir schon gesagt, dass sie erstmal abstand haben möchte. ich finde das allerdings komisch wie sie das angeht, wieso lässt sie sich dann bei msn zum beispiel als online anzeigen, sodass ich sie anschreiben könnte. sie will doch abstand haben und abstand heißt kontaktabbruch. es ist irgendwie komisch, weil sie das nicht konsequent durchzieht.

und sie macht es mir nicht einfach. wenn ich sie sehe bei msn tendiere ich manchmal sie anzuschreiben oder anzurufen, wenn ich sie nicht online sehe. ich hoffe dass diese tendenz mit der zeit abnimmt und nicht zunimmt. sonst passiert wirklich noch.

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [eragon](#) on Mon, 07 Feb 2011 08:30:00 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Vergiß es. "Erstmal Abstand" ist die Warmhaltstufe 0,5 auf der Kochplatte. Wenn man nicht weiß, ob man das Essen nochmal anfassen will. Ziemlich unfair. Die hat schon eine andere Speise am kochen, weiß nur noch nicht ob es ihr schmecken wird.

Kurz geagt, da ist bestimmt schon längst ein anderer Typ im Focus. Und nicht erst seit gestern! Die Hörner trägst du schon eine Weile, hast es nur nicht gemerkt. Sie hält dich warm und wenn das nix wird, bist du der Notnagel. Sowas ist in meinen Augen absolut niederträchtig und unverzeihlich.

Also wenn da ein anderer Typ am Start ist, das findest du raus, hake sie ab. Keine Rachegeanken, das hält die Wunde nur länger offen. Einfach vergessen. Schau auch mal selbstkritisch in dich rein, es liegt oft nicht an einer Person allein. Daraus kannst du lernen und es beim nächsten mal besser machen.

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [hairmaster](#) on Mon, 07 Feb 2011 10:10:33 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

moin,

also dieses abstandsgerede kannst du in die tonne kloppen. dies ist das typische warmhalteverfahren. die schlimme zeit kann dir keiner nehmen und da musst du wohl alleine durch. aber es geht wieder bergauf, denn ich spreche da auch aus eigener erfahrung. meine beziehung lief 6 jahre und ich hatte mit dieser frau auch eine tochter. mittlerweile habe ich wieder eine beziehung und meine tochter lebt sogar bei mir. schlechte zeiten wird es immer geben, aber immer daran denken, nach regen kommt wieder sonnenschein und momentan schüttet es bei dir wie aus kübeln. sehe es als erfahrung im leben und es wird dich hoffentlich stärker machen, bei mir war es der fall. ziehe aus den negativen erfahrungen rückschlüsse was du in zukunft anders bzw. besser machen kannst. kopf hoch und du wirst das verarbeiten

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [Treblig](#) on Mon, 07 Feb 2011 10:41:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Es klingt wirklich nach "warmhalten"...Wie das genau aussieht kann dir hier keiner sagen,ich sag ja 3 Jahre gehen an einer Frau nicht vorbei,sie will wahrscheinlich Freundschaftlichen Kontakt. Würdest du sowas wollen? Wenn es irgendwie geht,ist es nur Erwachsen,ich finde es aber eher erniedrigend!

Das einzige was du jetzt vielleicht noch machen kannst-das ist nur meine Meinung-einmal sagen wie es wirklich in dir aussieht,was du hier geschrieben hast,und schauen was passiert.Aber wirklich nur einmal sachlich und nicht zuviel und zu lang! Vielleicht sagt sie dir konkretes,wenn nicht oder blabla kommt,mach es genau wie hier beschrieben. Zeig wie du ein Mann bist und greif durch, indem du dich nicht meldest und am besten in jede Richtung an dir Arbeitest,ne neue Freundin suchst und mit nem lächeln an ihr vorbei gehen kannst. Glaub mir,dass bekommt sie mit,da mußt du dich nicht melden. Vielleicht brauchst du sie dann gar nicht mehr

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [Alibi](#) on Mon, 07 Feb 2011 12:54:38 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich stehe vielem, das in der Pick-up scene als standard angesehen wird, sehr kritisch gegenüber. Vor allem stumpfen viele emotional sehr ab. Allerdings gibt es eine Sache mit der ich absolut d'accord gehe: Deine Abhängigkeit von ihr ist ein absolut schlechtes Zeichen. Es ist nicht nur schädlich für deine Beziehung (Anziehungskraft aufrechterhalten), es lässt auch vermuten, dass du allgemein nicht komplett mit dir im reinen bist. Selbstbewusstsein - Inner Game - das brauchst du! Diese extremen Verlustängste musst du loswerden. Sie behindern dich, erschweren dir Situationen, und werden dir zukünftige Beziehungen erschweren.

Les dich im Pickup ein. Les dich kritisch ein. Glaub nicht alles was Leute schreiben. Lerne alleine glücklich zu sein. Es wird nicht lange dauern und andere Menschen werden deine Veränderung registrieren. Vor allem Frauen.

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [Treblic](#) on Mon, 07 Feb 2011 17:49:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Ich hab bei dem Pick-Up gestern mal kurz reingelesen,also wirklich,sorry man kanns auch übertreiben. Sicher stehen dort auch wertvolle Tipps mit drin,aber der Konsens liest sich sehr...Weltfremd.

Diese Abkürzungen HB und so,furchtbar zu lesen. Im Endeffekt weiß dort auch keiner wie Frauen wirklich ticken.

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [stef84](#) on Mon, 07 Feb 2011 19:48:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Treblic schrieb am Mon, 07 February 2011 18:49Ich hab bei dem Pick-Up gestern mal kurz reingelesen,also wirklich,sorry man kanns auch übertreiben. Sicher stehen dort auch wertvolle Tipps mit drin,aber der Konsens liest sich sehr...Weltfremd.

Diese Abkürzungen HB und so,furchtbar zu lesen. Im Endeffekt weiß dort auch keiner wie Frauen wirklich ticken.

Ich war anfangs auch extrem skeptisch, aber man kann da viel bei rauslesen!

Man muss beim lesen natürlich sein Gehirn angeschaltet lassen. Ganz wichtige Regel!

90% sind ziemlicher Quatsch. Bei einem Forum mit über 60000 Mitgliedern auch normal, dass da viele Freaks und Möchtegern-Casanovas rumlaufen.

Aber aus dem Rest kann man einiges rausziehen. Und wenn es nur die Einsicht ist, mal einen Tritt in den Arsch zu brauchen.

Mich hat es auf jeden Fall weitergebracht

---

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [jpo03](#) on Mon, 07 Feb 2011 19:52:25 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

@ alibi:

ja da hast du recht, ich bin momentan echt down. für mich ist das die härteste zeit, die ich durchlebe. vor allem leidet auch mein selbswertgefühl derzeit sehr darunter. ich habe echt

---

extreme verlustängste und das gefühl der einsamkeit, dass sie nicht mehr da ist, ist das schlimmste. dann schießen auch noch gedanken, wie ich bekomme nie mehr so eine schöne frau ab durch den kopf, echt deprimierend und vor allem zieht mich das so runter. ja, aber wie kann ich mein selbstwertgefühl wieder auffrischen?

ok, ich habe schon ein bisschen bei pick up rumgestöbert und ja die sprache ist echt ein bisschen komisch und verwirrend, werde mir nicht alles zu herzen nehmen, was da steht.

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [jpo03](#) on Tue, 08 Feb 2011 02:12:12 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

habe gerade im pick-up forum den text zu onetls gelesen und muss sagen, dass mir einiges klar geworden ist. ich muss mich um mich selbst kümmern, mich und meine fehler kennen lernen, diese verstehen und beheben. jetzt verstehe ich auch, dass ich mein glück zu sehr von ihr abhängig gemacht habe und die beziehung genutzt habe um meinen eigenen fehlern und problemen zu entfliehen.

das ziel sollte nun sein, all das materielle und die menschen erstmal außer acht zu lassen und zu lernen mich selbst zu lieben und glücklich zu machen, ohne dabei diese zwei aspekte zur verwirklichung des wunsches nach glück zu gebrauchen. nur so kann ich dann auch mein selbstwertgefühl steigern und selbstbewusst und vor allem unabhängig agieren.

klasse text, kann ich jedem nur ans herz legen, selbst denjenigen, die scheinbar keine offensichtliche oneITIS haben.

<http://www.pickupforum.de/index.php?showtopic=25040>

sowas ist balsam für die seele.

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [Schneeball](#) on Wed, 09 Feb 2011 11:48:02 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

<http://www.youtube.com/watch?v=0wTrQahxfV4>

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [jpo03](#) on Wed, 09 Feb 2011 12:06:30 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

nicht gerade der begabteste sänger, aber die botschaft kommt trotzdem an

---

Subject: Aw: Freundin hat Schluss gemacht. Schlimmste Zeit seit langem.

Posted by [Frank1974](#) on Fri, 11 Feb 2011 22:04:28 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

jpo03 schrieb am Wed, 09 February 2011 13:06 nicht gerade der begabteste sänger, aber die botschaft kommt trotzdem an

haha genau das dachte ich mir auch! aber: \*daumen hoch\*

---