

DIE 5 TÖDLICHEN NACHRICHTEN-FEHLER

Was du NIE schreiben solltest (und warum es alles ruiniert)

EINLEITUNG

Liebe Leserin,

als einziger männlicher Ex-zurück Coach in Deutschland habe ich über 1.000 Nachrichten-Verläufe zwischen Frauen und ihren Ex-Partnern analysiert. Das Ergebnis war schockierend:

95% aller Frauen machen dieselben 5 tödlichen Fehler - und wundern sich dann, warum er sich immer weiter zurückzieht.

Die gute Nachricht: Diese Fehler sind leicht zu vermeiden, wenn du weißt, worauf du achten musst.

Die schlechte Nachricht: Ein einziger falscher Satz kann Monate der Heilung zunichte machen.

Deshalb habe ich diesen Guide geschrieben. Er wird dich vor den größten Fallen bewahren und dir zeigen, was stattdessen funktioniert.

Lies ihn BEVOR du ihm das nächste Mal schreibst.

Es könnte alles retten.



Jonas Alexander Grodhues

Der wohl erfahrenste männliche Ex-zurück Coach in Deutschland

FEHLER #1: DIE VERZWEIFLUNGS-NACHRICHT

Was Frauen schreiben:

"Bitte lass uns reden! Ich kann nicht ohne dich leben! Wir können das doch schaffen!"

Was er denkt:

"Sie ist verzweifelt. Das bestätigt, dass die Trennung richtig war."

Warum das tödlich ist:

- Zeigt Schwäche statt Stärke
- Erzeugt Druck statt Anziehung
- Macht dich bedürftig statt begehrenswert
- Bestätigt seine Entscheidung statt sie zu hinterfragen

ECHTES BEISPIEL:

Sarah schrieb: *"Ich sterbe ohne dich! Bitte gib uns noch eine Chance!"*

Seine Antwort: *"Sarah, du musst loslassen. Es ist vorbei."*

3 Monate später mit meiner Hilfe schrieb sie: *"Hey, danke für die schöne Zeit. Ich wünsche dir alles Gute."*

Seine Antwort: *"Wow Sarah, du klingst so... anders. Wie geht's dir denn?"*

WAS STATTDESSEN FUNKTIONIERT:

Zeige Stärke, nicht Schwäche:

- *"Ich respektiere deine Entscheidung."*
- *"Danke für die ehrlichen Jahre."*
- *"Ich wünsche dir alles Gute."*

MERKE DIR: Männer werden von Stärke angezogen, nicht von Verzweiflung.

FEHLER #2: DIE ERINNERUNGS-FALLE

Was Frauen schreiben:

"Erinnerst du dich an unseren ersten Kuss? An unseren Urlaub in Italien? An den Abend, als du gesagt hast, du liebst mich?"

Was er denkt:

"Sie versucht mich zu manipulieren. Das macht mich wütend."

Warum das tödlich ist:

- Wirkt manipulativ (auch wenn du es nicht so meinst)
- Erzeugt Schuldgefühle (die er mit Wut abwehrt)
- Zeigt, dass du in der Vergangenheit lebst
- Ignoriert seine aktuellen Gefühle

ECHTES BEISPIEL:

Lisa schrieb: *"Erinnerst du dich an unseren ersten Jahrestag? Du hast gesagt, ich bin die Liebe deines Lebens..."*

Seine Antwort: *"Lisa, hör auf. Das macht es nur schlimmer."*

Nach meinem Coaching schrieb sie: *"Ich habe heute an etwas Schönes gedacht und wollte dir einfach danken."*

Seine Antwort: *"Das ist lieb von dir. Wie geht's dir denn?"*

WAS STATTDESSEN FUNKTIONIERT:

Fokus auf Dankbarkeit, nicht auf Nostalgie:

- *"Danke für die schöne Zeit."*
- *"Ich bin dankbar für das, was wir hatten."*
- *"Du hast mir viel beigebracht."*

MERKE DIR: Dankbarkeit öffnet Herzen. Nostalgie verschließt sie.

FEHLER #3: DIE ANALYSE-NACHRICHT

Was Frauen schreiben:

"Ich verstehe nicht, was passiert ist. Letzte Woche war doch noch alles okay? Was habe ich falsch gemacht? Können wir darüber reden?"

Was er denkt:

"Sie will diskutieren. Genau das, was ich nicht will."

Warum das tödlich ist:

- Männer hassen emotionale Diskussionen nach Trennungen
- Zeigt, dass du nicht verstehst (was ihn frustriert)
- Erzeugt Druck zu erklären (was er nicht will)
- Macht dich zur "anstrengenden Ex"

ECHTES BEISPIEL:

Anna schrieb: *"Ich verstehe das alles nicht. Können wir uns treffen und darüber reden? Ich muss verstehen, was passiert ist."*

Seine Antwort: *"Anna, es gibt nichts zu besprechen. Es ist einfach vorbei."*

Mit meiner Strategie schrieb sie: *"Okay, ich verstehe. Pass auf dich auf."*

Seine Antwort 2 Wochen später: *"Hey Anna, wie läuft's bei dir?"*

WAS STATTDESSEN FUNKTIONIERT:

Akzeptanz zeigen, nicht Widerstand:

- *"Ich respektiere deine Entscheidung."*
- *"Ich verstehe, dass du Abstand brauchst."*
- *"Okay, ich lasse dich in Ruhe."*

MERKE DIR: Akzeptanz ist sexy. Widerstand ist abstoßend.

FEHLER #4: DIE BETTELNACHRICHT

Was Frauen schreiben:

"Bitte gib mir noch eine Chance! Ich werde mich ändern! Ich kann besser werden! Lass uns es nochmal versuchen!"

Was er denkt:

"Sie bettelt. Das ist peinlich und macht mich nur sicherer in meiner Entscheidung."

Warum das tödlich ist:

- Zerstört jeden Rest von Respekt
- Macht dich zur "verzweifelten Ex"
- Zeigt, dass du dich selbst nicht respektierst
- Bestätigt alle seine Zweifel an dir

ECHTES BEISPIEL:

Maria schrieb: *"Ich flehe dich an! Gib mir eine letzte Chance! Ich werde alles tun!"*

Seine Antwort: *"Maria, das ist peinlich. Hör auf."*

Nach meinem Coaching schrieb sie: *"Du hast recht. Ich wünsche dir alles Gute für die Zukunft."*

Seine Antwort 3 Wochen später: *"Maria? Wow, du klingst so... erwachsen. Respekt."*

WAS STATTDESSEN FUNKTIONIERT:

Würde bewahren, nicht verlieren:

- *"Ich respektiere deine Entscheidung."*
- *"Du weißt, was das Beste für dich ist."*
- *"Ich wünsche dir Glück."*

MERKE DIR: Selbstrespekt ist attraktiv. Betteln ist abstoßend.

FEHLER #5: DIE KONTROLL-NACHRICHT

Was Frauen schreiben:

"Wo bist du? Mit wem warst du gestern? Warum antwortest du nicht? Ich sehe, dass du online warst!"

Was er denkt:

"Sie stalkt mich. Deshalb bin ich gegangen. Das bestätigt alles."

Warum das tödlich ist:

- Zeigt, dass du ihn kontrollieren willst
- Beweist, dass du ihn stalkst
- Macht dich zur "verrückten Ex"
- Rechtfertigt seine Entscheidung zu gehen

ECHTES BEISPIEL:

Julia schrieb: *"Ich weiß, dass du meine Nachrichten liest! Warum antwortest du nicht? Das ist respektlos!"*

Seine Antwort: Er blockierte sie überall.

Nach 6 Wochen Coaching schrieb sie: *"Hey, ich hoffe, es geht dir gut. Alles Liebe."*

Er entblockierte sie und antwortete: *"Julia! Schön von dir zu hören. Dir auch alles Gute!"*

WAS STATTDESSEN FUNKTIONIERT:

Freiheit geben, nicht nehmen:

- *"Lass dir Zeit mit der Antwort."*
- *"Kein Stress, wenn du nicht antworten willst."*
- *"Ich respektiere deinen Raum."*

MERKE DIR: Freiheit ist attraktiv. Kontrolle ist abstoßend.

DIE GOLDENE REGEL

BEVOR DU EINE NACHRICHT SCHICKST, FRAGE DICH:

1. Zeigt diese Nachricht Stärke oder Schwäche?
2. Erzeugt sie Druck oder gibt sie Freiheit?
3. Wirkt sie verzweifelt oder selbstbewusst?
4. Fokussiert sie auf ihn oder auf mich?
5. Würde ich diese Nachricht von einem Ex bekommen wollen?

WENN AUCH NUR EINE ANTWORT NEGATIV IST:

SCHICK DIE NACHRICHT NICHT.

WAS STATTDESSEN FUNKTIONIERT: DIE 3 GOLDENEN NACHRICHTEN

NACHRICHT #1: DIE ABSCHIEDSNACHRICHT

"Hey [Name], auch wenn das jetzt so endet, wollte ich mich einfach noch mal für die schöne Zeit bedanken, die wir hatten. Ich werde mich immer gerne daran zurück erinnern, wie [schöne Erinnerung] und werde niemals vergessen, wie [was er Besonderes getan hat]. Ich wünsche dir alles Gute auf deinem weiteren Weg. [Dein Name] ❤️"

NACHRICHT #2: DIE WIEDERKONTAKT-NACHRICHT (nach 3-6 Wochen)

"Hey [Name], ich hoffe, es geht dir gut. Ich habe gerade an [neutrale, positive Sache] gedacht und musste lächeln. Ich wünsche dir einen schönen Tag. [Dein Name] 😊"

NACHRICHT #3: DIE TREFFEN-NACHRICHT (wenn er positiv antwortet)

"Das freut mich zu hören! Falls du Lust auf einen Kaffee hast, würde ich mich freuen. Aber kein Stress, wenn nicht. [Dein Name] 😊"

NOTFALL-CHECKLISTE

BEVOR DU EINE NACHRICHT SCHICKST:

- ☐ Bin ich emotional neutral? (Nicht wütend, traurig oder verzweifelt)
- ☐ Habe ich 24 Stunden gewartet? (Nie sofort antworten)
- ☐ Ist die Nachricht kurz? (Maximal 2-3 Sätze)
- ☐ Zeigt sie Stärke? (Nicht Schwäche oder Bedürftigkeit)
- ☐ Gibt sie ihm Freiheit? (Kein Druck zu antworten)
- ☐ Bin ich bereit für keine Antwort? (Erwarte nichts)

WENN DU ALLE PUNKTE ABHAKEN KANNST:

Du kannst die Nachricht schicken.

WENN NICHT:

Warte noch einen Tag und prüfe erneut.

FAZIT

Diese 5 Fehler haben schon tausende Beziehungen zerstört.
Aber jetzt kennst du sie.

Du weißt, was du *vermeiden* musst.
Du weißt, was *stattdessen* funktioniert.
Die Macht liegt jetzt in deinen Händen.

Nutze sie weise.

BRAUCHST DU MEHR HILFE?

Falls du unsicher bist, ob deine Nachricht richtig ist:

-  **Buche einen Gratis Call mit mir** - Ich analysiere deine Situation persönlich
-  **Starte die 14-Tage Challenge** - Tägliche Unterstützung per Email
-  **Tritt der Community bei** - Andere Frauen helfen dir bei Nachrichten

Du musst das nicht alleine schaffen.

Ich bin hier, um dir zu helfen.

Jonas Alexander Grodhues

Der wohl erfahrenste männliche Ex-zurück Coach in Deutschland

Website: <https://notfall.liebescomeback.org/index>

Email: jonas.alexander@liebescomeback.org

Community: <https://www.skool.com/liebes-comeback-klinik-4435/about>