

## So wirst du zum *happy* Single!



Marleen Theißen  
ist Coach und  
Paartherapeutin  
in Berlin

Heute weiß ich, was sie meint. Wenn man so viel Zeit mit sich allein verbracht hat wie ich, dann kennt man sich irgendwann wohl oder übel in- und auswendig. Da gibt es niemanden, der dir dauernd Komplimente macht und dein Selbstbewusstsein pusht. Niemanden, der dir die Aufgabe abnimmt, dich zu lieben, wie du bist. Das musst du schon alles selbst übernehmen! Mittlerweile bin ich ziemlich geübt darin, mein größter Fan zu sein. Das soll gar nicht arrogant klingen. Ich bin einfach zufrieden mit dem, was ich habe, mit dem, was ich bin. Das ist natürlich nicht immer so, aber den Großteil der Zeit bin ich im Reinen mit mir, kenne meine Fehler und meine Stärken. Ich weiß nicht, ob ich das von mir

**„NIEMAND  
NIMMT DIR  
DIE AUFGABE  
AB, DICH ZU  
LIEBEN, WIE  
DU BIST“**

behaupten könnte, wenn ich mein halbes Leben in irgendwelchen Beziehungen gesteckt hätte.

### **ICH MACH MIR DIE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT**

Weiterer Pluspunkt am Singlesein: Man hat sooo viele Freiheiten. Ich musste mich, was wichtige Lebensentscheidungen angeht, noch nie nach jemandem richten, habe immer getan, was mich glücklich machte. Für ein halbes Jahr nach Dublin ziehen? Let's go! Wenn so manch einer meiner Freunde sich Gedanken machte, ob ihre Beziehung das Auslandssemester überlebt, konnte ich mich (fast) ohne Sorgen austoben. Wer weiß, wo ich gelandet wäre, wenn ich in meiner Schulzeit mit meiner Jugendliebe zusammengekommen wäre! Ich hätte ziemlich sicher so einige coole Erfahrungen verpasst. Während ich mir früher das Hirn darüber zermartert habe, was falsch mit mir ist, kenne ich heute die Antwort: Gar nix! Ich weiß eben ziemlich genau, was ich will – und vor allem, was ich nicht will, nämlich eine unglückliche Beziehung mit irgendeinem dahergelaufenen toxischen Typen, der mich eh nicht verdient hat. Sorry, Omi, dauert wohl noch ein bisschen, bis du deinen Schwiegeronkel kennenlernst! ●

### **Jolle: Inwiefern kann das Single-Leben die Persönlich- keit stärken?**

Jede gute Beziehung beginnt mit dir selbst! Als Single kannst du super deine Unabhängigkeit genießen und deine Bedürfnisse, Grenzen und Gefühle (noch) besser kennenlernen. Das kann dabei helfen, potenzielle „red flags“ in der Dating-Phase schneller zu erkennen und später gestärkt eine Beziehung aufzubauen.

### **Wie reagiere ich auf blöde Bemerkungen von Freunden oder der Familie?**

Bevor du reagierst, hinterfrage, welches Gefühl die Frage auslöst und wie du zu der fragenden Person stehst. Eine Antwort könnte lauten: „Ich möchte heute nicht über Dating und Beziehungen, sondern lieber über meinen letzten Urlaub sprechen.“

### **Die schönsten Glaubenssätze für ein happy Single-Life?**

1. „Ich bin genug, vollständig und genau richtig so, wie ich bin.“
2. „Ich allein habe die Fähigkeit, Dinge in meinem Leben zu verändern.“
3. „Ich genieße mein Leben voll und ganz, ob single oder vergeben.“