



GRÜNDE ZU VERZEIHEN
UND WARUM DU SIE BERÜCKSICHTIGEN SOLLTEST

Mein Partner

Hat mich

Betrogen

MARTIN ALTHERR

INHALT

- 02** ÜBER DEN
AUTOR
- 04** BETROGEN!
WAS NUN?
- 06** GEHEN ODER
DARAN ARBEITEN
- 07** 3 FRAGEN ZUR
ENTSCHEIDUNGSFINDUNG
- 10** LASS MICH EINE ZAHL
MIT DIR TEILEN
- 11** INSPIRIERENDE
KONVERSATIONEN
- 13** ÜBUNG
ZUR SELBSTREFLEKTION
- 15** KOSTENLOSER
LÖSUNGS-CALL
- 16** WEITERE E-BOOKS
VON MARTIN ALTHERR

ÜBER DEN AUTOR



Martin Altherr

hat mehr als 25 Jahre Erfahrung darin, Menschen in die Freiheit, zu Erfolg und zu Erfüllung zu navigieren.

Martin Altherr hat es genossen, mit herausragenden Lehrern und Mentoren rund um den Globus zu arbeiten und von ihnen zu lernen. Während er sich selbst ständig weiterentwickelt, ist es seine Leidenschaft, mit Menschen zu arbeiten und ihnen zu helfen, ihre bestehenden Barrieren zu durchbrechen - unabhängig davon, was sie zuvor versucht haben. Durch einen persönlichen Schicksalsschlag entwickelte Martin eine Methode, die schnell und effektiv tiefgreifende Veränderungen auf der elementarsten Ebene eines

Menschen auslöst. Dieser Selbsttransformations-Code hat ihm selbst, Chefärzten und Hollywood-Schauspielern und mittlerweile über 6152 Menschen in verschiedenen Ländern geholfen Ihre Ziele zu erreichen.

„Stell dir vor, du hast gelöst, was dich in deinem Leben zurückgehalten hat, und du kannst dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten und endlich erreichen, was du willst.“

Diese Veränderung gemeinsam mit dir zu erarbeiten, ist Martins Berufung und höhere Bestimmung. Er unterrichtet an Instituten und Schulen für Therapeuten und ist seit über 39 Jahren selbst Unternehmer. Er bringt diese wertvolle Lebenserfahrung ein, um seinen Klienten und Studenten zu helfen, Erfolge zu verwirklichen und diese in ein Leben voller Freiheit, Erfüllung, Frieden und Glück einbetten können.

SAND box

Selbstbewusstsein ~ Ausdruck ~ Neue Wege ~ Deine Entwicklung

Warum gerade die SAND box?

Jeder Mensch erfährt ein Leben mit den unterschiedlichsten Herausforderungen und Annehmlichkeiten.

Manche scheinen es allerdings einfacher zu haben und ein in Fülle, Freiheit, Glück und Zufriedenheit und in allen Aspekten erfülltes Leben zu leben, während andere in einzelnen oder sogar vielen Bereichen straucheln und kämpfen und immer wieder zurückgeworfen werden.

Auf der Suche nach einer Lösung, bist Du sicher auch immer wieder zur Frage gekommen, warum das so ist und ob das einfach Schicksal ist.

Die Antwort ist:

“Es gibt nachweislich Gründe dafür, warum Dein Leben so verläuft und nein, es ist nicht einfach Dein Schicksal.” Was aber noch wichtiger zu wissen ist für Dich, es gibt tatsächlich Lösungen dafür und in vielen Fällen sogar ohne ein 1:1 Coaching Programm.

ZUR SAND BOX



BETROGEN!

WAS NUN?

Was bringt jemanden dazu, seinen Partner zu betrügen?

Und viel wichtiger – was führt, außer einer Trennung, aus einer solchen Dynamik heraus?

Drei Hauptgründe für Untreue:

➔ Der erste Grund für eine solche Erfahrung ist, dass etwas in der Beziehung fehlt. Das kann sein:

- ✓ Zu wenig Aufmerksamkeit
- ✓ Mangelnde Kommunikation
- ✓ Schwierigkeiten in der Sexualität
- ✓ Unterschiedliche Bedürfnisse oder unausgesprochene Konflikte

Folgende Metapher veranschaulicht es sehr einfach:

„Jemand, der zu Hause so gut gegessen hat, dass kein Platz für einen weiteren Bissen bleibt, wird sicherlich nicht aus dem Haus gehen, um in einem Restaurant um die Ecke essen zu gehen.“

➡ Der zweite Grund für Untreue liegt in verschiedenen Prägungen oder systemischen Verstrickungen, die eine Person so stark beeinflussen können, dass sie gar nicht bewusst wahrnimmt, was geschieht und trotzdem den Weg zum Betrug einschlägt und handelt.

➡ Der dritte Grund ist ein Mangel an Liebe – doch dieser Zustand entsteht meist durch den ersten Grund (etwas fehlt in der Beziehung) oder durch den zweiten Grund (die Dynamik der Prägungen und systemischer Verstrickungen). In meinen E-Books „3 Geheimnisse, um eine Liebe zu finden die hält“ und „1 & 1 = Liebe“ gehe ich noch tiefer auf die Hintergründe von diesem dritten Grund ein.

Warum beide Beteiligten zum Entstehen der Situation beitragen

Was aus der Fallstudie, im Video weiter oben („Schau

dir das Video an“) hervorgeht, ist, dass sich beide Beteiligten unbewusst gegenseitig angezogen haben, um diese Erfahrung gemeinsam zu machen.

Sowohl die handelnde Person als auch die betroffene Person haben dazu beigetragen, dass dieses Problem überhaupt entstehen konnte.

Für die Betrogenen ist dies zunächst eine schmerzhaftes Erkenntnis und nicht immer leicht zu akzeptieren. Denn man erfährt sich zuerst einmal eher als das Opfer der Situation.

Man empfindet sich als die Person, die zutiefst betrogen und verletzt wurde.

- ✓ Wut: „Wie konnte er/sie mir das antun?“
- ✓ Scham: „Was stimmt nicht mit mir, dass ich betrogen wurde?“
- ✓ Selbstzweifel: „Bin ich nicht attraktiv/liebenswert genug?“
- ✓ Ohnmacht: „Ich hätte das nie verhindern können.“

Doch leider führen diese Reaktionen zu keiner Lösung. Sie drängen dich eher noch tiefer in die Verletzung.

GEHEN ODER

DARAN ARBEITEN?

Natürlich darf und soll man seine Verletzung anerkennen, denn es ist ja geschehen, vielleicht sogar nicht zum ersten Mal. Es ist nur wichtig zu wissen, dass das Kultivieren der Verletzung zu noch sehr viel mehr Schmerz führt.

Die möglichen Folgen der Opferhaltung

Im besten Fall führt diese Haltung zu einer Trennung, und mit der Zeit werden die Wunden heilen.

In den meisten Fällen wird man sich nach einer Pause, manchmal sogar übergangslos, wieder mit einem Menschen verbinden und ein ähnliches oder ein nochmals genau gleiches Beziehungsmuster durchleben.

Das kommt daher, dass man in der Regel nicht an den eigenen Prägungen, systemischen Verstrickungen und epigenetischen Codierungen gearbeitet hat, die schon zur ersten Erfahrung geführt haben. Im schlimmsten Fall führt sie jedoch zu einer

permanenten Opferhaltung:

➔ Die betroffene Person fordert von neuen Partnern immer mehr Wiedergutmachung.

➔ Irgendwann – durch diese ständige Forderung an den Partner die Verletzungen des oder der vorherigen Partner gutzumachen – wird die betroffene Person selbst zum Täter.

Das kann dazu führen, dass die betroffene Person ab einem bestimmten Zeitpunkt selbst zu betrügen beginnt oder es bleibt auf der Ebene der ständigen Rache an jedem neuen Partner, was leicht mit narzisstischem Verhalten verwechselt wird.

Solche Beziehungen sind außerordentlich schmerzhaft – und wenn Kinder involviert sind, zahlen sie den höchsten Preis.

Der einzige Weg aus dieser Spirale ist, die Ursachen aufzuarbeiten – unabhängig davon, ob die Beziehung danach noch eine Zukunft

hat oder nicht. Denn nicht jeder kann – selbst nach einer erfolgreichen Arbeit an sich und der Auflösung der Gründe, die dazu geführt haben, das Geschehene vergessen. Und nicht jeder kann auf eine Art und Weise damit umgehen, dass an eine Weiterführung der Beziehung zu denken wäre.

Was allerdings nach einer erfolgreichen Bearbeitung des Themas mit Sicherheit stattfindet, ist eine persönliche innere Veränderung, die ein solches Szenario im Leben der betroffenen Person für immer beseitigt.

Warum es für beide Partner wichtig ist, die unbewussten Dynamiken zu lösen.

Auch wenn sie nicht mehr zusammenkommen, wird es beiden helfen, zukünftige Partner anzuziehen, die zu den neu gewonnenen Erkenntnissen passen. Dadurch wird eine Wiederholung dieser schmerzhaften Erfahrung vermieden.

➡ Es geht also nicht nur um Heilung der Vergangenheit, sondern auch um die Gestaltung einer besseren Zukunft. Wenn Du unsicher bist, ob

Du die Beziehung verlassen- oder daran arbeiten sollst.

3 Fragen zur Entscheidungsfindung

- Kann ich mir vorstellen, meinem Partner jemals wieder zu vertrauen?
- War in der Beziehung auch bei anderen Situationen die Ehrlichkeit ein Thema und ist mein Partner bereit für sich oder gemeinsam mit mir an den im Unterbewussten ablaufenden Themen zu arbeiten und diese aufzulösen?
- Bin ich bereit, die emotionale Arbeit zu leisten, um den Vertrauensbruch zu verarbeiten?

➡ Falls alle drei Fragen mit Nein beantwortet werden: Ist es sinnvoll, die Beziehung loszulassen. Dann gezielt die eigenen Dynamiken und Muster zu bearbeiten, damit man nicht wieder in dieselbe oder eine Ähnliche Beziehung gerät.

➡ Falls eine oder mehrere Fragen mit Ja beantwortet werden: Wird eine bewusste Aufarbeitung auf jeden Fall helfen herauszufinden, ob es nach dem Auflösen der Elemente, die zur Krise

geführt haben, zu einer glücklichen Beziehung führt, oder ob es danach beide voneinander befreit und jeder für sich ein neues Leben beginnen kann.

Die Fragen, die in einer solchen Situation oft durch den Kopf schießen

Soll ich sie/ihn verlassen und gehen, oder bleiben und an der Beziehung arbeiten?

Soll ich meine Emotionen, meine Energie und meine Zeit in etwas investieren, das mich gerade so tief verletzt hat?

Diese Gedanken tauchen früher oder später auf – und treiben Dich schier in den Wahnsinn.

Doch bei all diesem Chaos muss ich Dir ehrlich sagen: Die Antworten auf diese Fragen sind bereits in Deinem Herzen abrufbar.

Ich möchte Dich einladen, deine Situation aus einer bestimmten Perspektive zu betrachten. Von dort aus wirst Du in der Lage sein, mit Deiner Situation umzugehen – und in Deine absolute Kraft zu wachsen, um eine erfüllte und aufregende Beziehung zu führen. Egal, ob Du in die

bestehende Beziehung zurückgehst oder ob Du mit einem neuen Partner eine neue, stärkere Beziehung erschaffst.

Das Geheimnis:
Befreie Dich von unsichtbaren Fäden

Der Schlüssel liegt darin, die Prägungen und systemischen Verstrickungen aufzulösen, die Dich im Alltag fernsteuern und Dich immer wieder zu ungewollten Erfahrungen und Ergebnissen führen.

Die gute Nachricht ist:
Du hast immer eine Wahl. Selbst wenn es scheint, als hättest Du keine Wahl, sei Dir gewiss Du hast sie.

Das Einzige, was Dich dazu verleiten kann zu glauben, dass Du keine Wahl hast, ist das Gefühl oder die Überzeugung, dass Du nur als „Opfer“ sinnvoll aus der Situation herauskommst. Die „Opferrolle“ ist allerdings nichts anderes, als der

Versuch die „Schuld“ isoliert von sich selbst zu betrachten und ganz auf das Gegenüber zu verschieben.

Das ist der Versuch, die eigenen Anteile (Prägungen, systemische Verstrickungen...) und

vielleicht auch das eigene Verhalten von sich zu weisen und in keiner Art und Weise dazu beigetragen zu haben.

💡 Es kann sein, dass eine Prägung oder eine systemische Verstrickung Dich davon abhält, sie zu sehen – aber die Wahl ist da. Meistens gibt es sogar mehrere Möglichkeiten. Das mag besonders dann, wenn man durch den Betrug sehr verletzt ist, nicht einfach sein, die Situation von allen Perspektiven zu betrachten. Es ist allerdings ein Segen, wenn man Unterstützung dabei erhält, die Situation detailliert zu betrachten und zu lösen.

Warum Entscheidungen oft so schwerfallen

Jede Wahl bringt Konsequenzen mit sich. Genau hier greifen Prägungen und systemische Verstrickungen in Dein Leben ein.

➡ Plötzlich fühlst Du Angst davor, das „Richtige“ zu tun.

➡ Die Vorstellung, das zu tun, was sich in Deinem Herzen gut und befreiend anfühlen würde, wird blockiert.

➡ Ein tief verwurzelter Glaube flüstert Dir zu: „Das ist unmöglich.“

➡ Oder noch schlimmer: „Wenn ich das tue, werde ich als schlechter Mensch gesehen.“

➡ Und im aller schlimmsten Fall: „Ich möchte so nicht mehr leben“.

Diese Angst ist so stark, dass Du am Ende das tust, was Du immer getan hast – oder was Du bei deinen Eltern und deinem Umfeld beobachtet hast.

Die Stimme in Dir – und die Stimmen um Dich herum

Manchmal hörst du diese leise, flüsternde Stimme in Dir, die Dir von einer wundervollen Zukunft erzählt.

Doch dann sind da Deine Freunde, die Dir erklären, dass du verrückt bist, wenn Du daran glaubst. Dass Du auf keinen Fall auf diese Stimme hören solltest.

Sie werden sicherstellen, dass Du dieser inneren Stimme gegenüber „stark“ bleibst.

Sie werden Dir erklären, warum Du konsequent sein musst.

Und sie werden ihre

Argumente so vernünftig und logisch verpacken, bis Du genau das tust, was sie von Dir erwarten.

Sie wollen nur Dein Bestes – aber ist es auch wirklich das Beste für Dich?

Natürlich meinen es die meisten gut. Sie wollen Dich mental stärken, Dich vor weiteren Schmerzen bewahren, doch sind sie wirklich ganz neutral? Haben sie die Übersicht und Weitsicht, auch die Faktoren zu berücksichtigen, die sich auf der unbewussten Ebene zwischen Dir und dem Menschen, der Dich mit dem Betrug verletzt hat, abspielen?

In über 90 % der Fälle versuchen Deine Freunde, Dich mit dem "vernünftigsten" Argument zu beeinflussen:

„Es ist zu Deinem eigenen Besten!“

„Vergiss denjenigen, der Dich betrogen hat, und such Dir einen 'besseren'.“

“Denn Dein bester Freund Bernd, der schon fünf Trennungen hinter sich hat, muss es ja wissen!”

Ja, es gibt Situationen, in denen dieser Rat durchaus

Sinn macht. Doch es gibt auch viele Fälle, in denen Menschen, die diesem Rat gefolgt sind, sich wenige Monate später erneut in einer toxischen oder missbräuchlichen Beziehung wiederfanden.

Das ist ein überraschender Fakt, der Dich nachdenken lassen sollte.

Lass mich eine Zahl mit Dir teilen

Das ist eine Zahl, die Dich möglicherweise dazu veranlasst umzudenken.

Paare, die kurz vor dem endgültigen Aus ihrer Beziehung standen, sich aber entschieden haben, an den tieferen Ursachen zu arbeiten...

➔ Mehr als 76% fanden zurück in eine aufregende und erfüllende Beziehung.

➔ Von den verbleibenden 24 % konnten sich viele endlich in den „richtigen“ Partner verlieben und eine wirklich erfüllte Beziehung führen.

Warum ist das so?

Die Antwort ist so einfach wie unspektakulär:

Erlaube Dir zu akzeptieren, dass alles, was Du in Deinem Leben erlebst,

INSPIRIERENDE KONVERSATIONEN

Bereite Dich vor, motiviert, und
bereit zu sein, Kontrolle über Dein
Schicksal zu nehmen.

Vermisse nicht all diese inspirierenden und
verblüffenden Episoden des Fate Shifter Podcasts.



Der Fate-Shifter Podcast ist entstanden, um Dir zu zeigen, dass
es möglich ist Dein Schicksal zu verändern. So wie es tausende
vor Dir gemacht haben und wie Du es auch kannst.

Höre in den Podcast rein - Der Podcast, der Dich hinterfragen
lässt was wirklich möglich ist!

FREIER ZUGANG



➔ das Ergebnis Deiner Gedanken, Überzeugungen, Gefühle und Handlungen ist.

➔ Sobald Du diese Wahrheit erkennst, wird Dir klar, dass es

➔ verborgene, unbewusste Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle und Handlungen gibt,

➔ die Dich immer wieder in unerwünschte Situationen führen.

Und genau hier setzt meine Arbeit mit dem **Selbst-Transformations-Code** an.

💡 Er identifiziert die Prägungen und systemischen Verstrickungen, die

Dich über Dein Unterbewusstsein auf den falschen Weg führen – und wandelt sie in kraftvolle Werkzeuge um, mit denen Du, befreit von Limitierungen und endlich bereit für eine erfüllende Beziehung, das Leben erschaffen kannst, das Du Dir wünschst.

Wenn ein Partner wählt zu betrügen, ist es klug, die Situation nicht nur als isoliertes Ereignis zu betrachten, sondern als Umstand, der mit den Prägungen und systemischen Verstrickungen beider Partner zu tun haben könnte.

Überprüfst Du es nicht und gehst ohne weitere Maßnahme für Dich selbst in

eine weitere Beziehung,
ist es, als würdest du ein
Feuer mit Papier abdecken,
in der Hoffnung, dass es
dadurch aufhört zu
brennen.

💡 **Übung:**

Selbstreflexion:
Deine Muster im
Beziehungskontext. Nimm
Dir ein Blatt Papier und
beantworte folgende
Fragen:

✓ Welche Art von Partnern
habe ich bisher in mein
Leben gezogen?

✓ Gab es in meiner Familie
bereits Fälle von Betrug
oder Beziehungsdramen?

✓ Gibt es ein Muster in
meinen Beziehungen?
Zieht sich ein bestimmtes
Problem immer wieder
durch?

Warum diese Übung?
Manchmal ist der Betrug
nicht nur eine Handlung
des Partners, sondern Teil
eines tieferliegenden
Beziehungsmusters, das
sich wiederholt. Wer diese
Muster erkennt, kann sie

bewusst durchbrechen und
in Zukunft gesündere
Beziehungen aufbauen.
Die Wahl der Entscheidung
liegt bei Dir.
Wenn Du ein Mensch bist,

der nicht vergessen kann,
dann ist die Beziehung in
dem Moment vorbei, in dem
Du von dem Betrug erfährst.

Wenn Du ein Mensch bist,
der nicht in einer Beziehung
leben möchte, in der Du oder
dein Partner fremdgegangen
ist, dann endet eure
Beziehung ebenfalls in
genau diesem Moment.

➡ Falls Du Dir in diesen
beiden Punkten absolut
sicher bist, gibt es keinen
Grund, das Leiden unnötig
zu verlängern.

➡ Dann kannst Du die
Beziehung sofort beenden,
aufarbeiten was Dich in eine
solche Beziehung gebracht
hat, und weiterziehen.

Wenn Du die wahre Ursache erkennen willst...

Doch, wenn Du wissen willst,
warum Du oder Dein Partner
fremdgegangen ist und ob
sich aus der Erkenntnis für
euch beide als Paar ein
neuer Weg eröffnet...

Wenn Du wirklich eine
aufregende und erfüllende
Beziehung leben möchtest,
unabhängig davon, ob Du

dies mit dem Partner tust,
der Dich betrogen hat oder
mit einem Menschen, den
Du neu kennenlernenst...

Oder auch, wenn Du:

✓ Zwar nicht vergessen kannst, aber trotzdem verstehen möchtest, warum es passiert ist und die Faktoren, die Dich in eine solche Beziehung gebracht haben, auflösen möchtest...

✓ Keine Beziehung mehr führen möchtest, in der Betrug passiert...

Dann wäre es eine Lösung für Dich, wenn wir uns kennenlernen.

Zwei Wege

➔ Gemeinsam mit Deinem Partner einen Lösungs-Call vereinbaren, um herauszufinden, ob es für euch noch einen Weg zurück in eine erfüllte Beziehung gibt.

➔ Allein einen Lösungs-Call vereinbaren, um Deine persönlichen Anteile

kennenzulernen und in einem zweiten Schritt diese dann zu kraftvollen Werkzeugen zu verwandeln, um Dir damit die Möglichkeit zu geben, die Liebe zu leben und zu erfahren, die Du wirklich willst und verdienst.

Deine Prägungen und Deine systemischen Verstrickungen zu transformieren, ist vergleichbar mit dem Ändern Deines Schicksals.

Mein Wunsch für Dich

Wo auch immer Du Dich gerade auf diesem Planeten befindest – ich wünsche Dir eine erfüllende und glückliche Liebesbeziehung!

💡 Falls Du Fragen hast oder Unterstützung wünschst – melde Dich. Eine kostenlose Möglichkeit dazu findest Du auf der nächsten Seite.



Mein Partner

Hat mich

Betrogen

Suchst Du nach einer Lösung?

Buche einen kostenlosen
30' Lösungs-Call

[BUCHE JETZT](#)

WEITERE EBOOKS VON MARTIN ALTHERR



© 2025 All rights reserved



Martin Altherr



© 2025 All rights reserved