

WORKBOOK

Red Flags & Green Flags in Beziehungen

Warnsignale erkennen und
gesunde Beziehungen bewusst gestalten.



VERTRAUEN • RESPEKT • KOMMUNIKATION • SICHERHEIT • AUGENHÖHE • BEZIEHUNGSKOMPETENZ

Du verdienst
eine Liebe,
in der Du
Du selbst sein
darfst.


seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

VERSTEHEN • ERKENNEN • HANDELN • WACHSEN

FÜR EINE
BEZIEHUNG,
DIE DICH NÄHRT,
STÄRKT &
ERFÜLLT

Einleitung

Red Flags & Green Flags in Beziehungen

Warnsignale erkennen und gesunde Beziehungen bewusst gestalten

Jede Beziehung beginnt mit einer Entscheidung.

Der Entscheidung, einem Menschen zu vertrauen.

Das Herz zu öffnen.

Gemeinsame Erinnerungen zu schaffen.

Und den Wunsch zu teilen, miteinander zu wachsen.

Doch nicht jede Beziehung entwickelt sich in eine Richtung, die uns guttut.

Manche schenken uns Sicherheit, Vertrauen und Geborgenheit.

Andere hinterlassen Zweifel, Unsicherheit und das Gefühl, uns selbst immer mehr zu verlieren.

Oft erkennen wir erst im Rückblick, welche Warnsignale schon früh sichtbar waren.

Und genauso übersehen wir manchmal die vielen kleinen Zeichen, die für eine gesunde Beziehung sprechen.

Genau darum geht es in diesem Workbook.

Nicht nur Warnsignale sind wichtig

In den letzten Jahren ist viel über sogenannte **Red Flags** gesprochen worden.

Über Manipulation.

Kontrolle.

Gaslighting.

Toxische Dynamiken.

All dieses Wissen ist wichtig.

Doch genauso wichtig ist eine andere Frage:

Woran erkenne ich eigentlich eine gesunde Beziehung?

Denn wer nur nach Warnsignalen sucht, lebt oft dauerhaft in Alarmbereitschaft.

Wer dagegen auch die Zeichen einer gesunden Beziehung kennt, entwickelt Vertrauen.

Nicht blindes Vertrauen.

Sondern bewusstes Vertrauen.

Jede Beziehung besteht aus Entscheidungen

Gesunde Beziehungen entstehen nicht durch Perfektion.

Kein Mensch ist fehlerfrei.

Kein Paar lebt ohne Konflikte.

Der Unterschied liegt darin, wie zwei Menschen miteinander umgehen.

Ob sie zuhören.

Verantwortung übernehmen.

Sich gegenseitig respektieren.

Und gemeinsam wachsen wollen.

Eine einzelne Red Flag bedeutet deshalb nicht automatisch das Ende einer Beziehung.

Genauso wenig bedeutet eine Green Flag, dass niemals Schwierigkeiten auftreten werden.

Es geht immer um das Gesamtbild.

Um wiederkehrende Muster.

Und darum, wie sich eine Beziehung langfristig anfühlt.

Dieses Workbook begleitet Dich

In diesem Workbook wirst Du lernen,

- welche Red Flags Du ernst nehmen solltest,
- welche Green Flags für gesunde Beziehungen sprechen,
- wie Du zwischen Angst und Intuition unterscheiden kannst,
- welche Warnsignale bereits in der Kennenlernphase auftreten können,
- wie sich Menschen wirklich verändern,
- und wie Du Deinen ganz persönlichen Beziehungskompass entwickelst.

Dabei geht es nicht darum, Menschen vorschnell zu bewerten.

Sondern darum, bewusster wahrzunehmen.

Denn je besser Du Beziehungen verstehst, desto leichter kannst Du Entscheidungen treffen, die Deinem Herzen und Deinem Selbstwert guttun.

Bevor Du beginnst

Vielleicht hast Du bereits Beziehungen erlebt, die Dich verletzt haben.

Vielleicht bist Du dadurch vorsichtiger geworden.

Das ist verständlich.

Dieses Workbook soll Dir jedoch keine Angst vor der Liebe machen.

Es möchte Dir helfen, mit mehr Klarheit und Vertrauen in Beziehungen zu gehen.

Nicht jeder Mensch wird Dich verletzen.

Nicht jeder Konflikt ist eine Red Flag.

Und nicht jede Schwierigkeit bedeutet, dass eine Beziehung scheitern muss.

Manchmal braucht Liebe Geduld.

Manchmal Mut.

Und manchmal auch die Erkenntnis, dass Loslassen gesünder ist als Festhalten.

Dieses Workbook möchte Dir helfen, den Unterschied zu erkennen.

Je besser Du erkennst, was Dir guttut und was nicht, desto leichter wird es Dir fallen, Beziehungen zu wählen, die Dich stärken, statt Dich zu erschöpfen. Wahre Liebe beginnt dort, wo Vertrauen, Respekt und gegenseitige Wertschätzung den Alltag tragen.

Willkommen auf Deinem Weg zu mehr Klarheit, Beziehungskompetenz und einer Liebe, in der Du ganz Du selbst sein darfst. ❤️

Kapitel 1

Was sind Red Flags und Green Flags?

Die kleinen Zeichen mit großer Bedeutung

Wenn wir einen Menschen kennenlernen, achten wir oft auf das, was uns gefällt.

Ein schönes Lächeln.

Gemeinsame Interessen.

Humor.

Sympathie.

Verliebtheit.

Das ist völlig normal.

Doch neben diesen ersten Eindrücken gibt es noch etwas anderes.

Kleine Verhaltensweisen.

Wiederkehrende Muster.

Reaktionen in schwierigen Situationen.

Genau diese verraten oft viel mehr über die Qualität einer Beziehung als schöne Worte.

Deshalb sprechen wir heute von **Red Flags** und **Green Flags**.

Was sind Red Flags?

Red Flags sind Warnsignale.

Sie weisen darauf hin, dass eine Beziehung langfristig ungesund werden könnte.

Nicht jede Red Flag bedeutet automatisch, dass ein Mensch toxisch ist.

Jeder macht Fehler.

Jeder hat schlechte Tage.

Entscheidend ist nicht ein einzelner Moment.

Sondern ein Muster.

Wenn bestimmte Verhaltensweisen immer wieder auftreten und sich trotz Gesprächen nichts verändert, solltest Du aufmerksam werden.

Beispiele für Red Flags

- Respektloser Umgang
- Ständige Kritik
- Kontrolle
- Manipulation
- Unehrlichkeit
- Schuldumkehr
- Extreme Eifersucht
- Fehlende Verantwortung
- Grenzüberschreitungen
- Mangelnde Empathie

Diese Warnsignale zeigen nicht zwangsläufig, dass eine Beziehung scheitern muss.

Sie laden Dich jedoch dazu ein, genauer hinzusehen.

Was sind Green Flags?

Green Flags sind das Gegenteil.

Sie zeigen, dass eine Beziehung auf einem gesunden Fundament steht.

Es sind Verhaltensweisen, die Vertrauen schaffen.

Sicherheit vermitteln.

Und gegenseitigen Respekt fördern.

Green Flags wirken oft unspektakulär.

Gerade deshalb werden sie manchmal übersehen.

Denn gesunde Beziehungen fühlen sich häufig ruhig an.

Nicht dramatisch.

Nicht ständig aufregend.

Sondern sicher.

Beispiele für Green Flags

- Ehrlichkeit

- Verlässlichkeit
- Gegenseitiger Respekt
- Offene Kommunikation
- Vertrauen
- Humor
- Unterstützung
- Eigenverantwortung
- Interesse am anderen
- Gesunde Konfliktlösung

Diese Eigenschaften sorgen dafür, dass beide Menschen wachsen können.

Nicht gegeneinander.

Sondern miteinander.

Warum wir Red Flags oft übersehen

Unser Herz entscheidet häufig schneller als unser Verstand.

Wenn wir verliebt sind, sehen wir vor allem das Gute.

Wir entschuldigen Verhalten.

Wir hoffen.

Wir glauben an Veränderung.

Manchmal sagen wir uns:

“So schlimm ist das bestimmt nicht.”

Oder:

“Er meint das sicher nicht so.”

Diese Gedanken sind menschlich.

Doch genau deshalb ist es wichtig, aufmerksam zu bleiben.

Liebe darf niemals bedeuten, offensichtliche Warnsignale dauerhaft zu ignorieren.

Warum Green Flags manchmal langweilig wirken

Menschen, die viele belastende Beziehungen erlebt haben, empfinden gesunde Beziehungen manchmal zunächst als ungewohnt.

Es gibt weniger Drama.

Weniger Unsicherheit.

Weniger emotionale Achterbahn.

Manche verwechseln diese Ruhe sogar mit Langeweile.

Dabei ist genau diese Ruhe oft ein Zeichen emotionaler Sicherheit.

Gesunde Liebe muss nicht ständig aufregend sein.

Sie darf friedlich sein.

Es geht immer um das Gesamtbild

Kein Mensch besitzt ausschließlich Green Flags.

Und niemand ist frei von Fehlern.

Deshalb solltest Du nie einzelne Situationen isoliert betrachten.

Frage Dich stattdessen:

- Wie fühlt sich die Beziehung insgesamt an?
- Kann ich mich sicher fühlen?
- Kann ich ich selbst sein?
- Werden Konflikte respektvoll gelöst?
- Entwickeln wir uns gemeinsam weiter?

Erst das Gesamtbild zeigt, ob eine Beziehung langfristig gesund ist.

Merkkasten

💛 **Red Flags warnen Dich vor möglichen Gefahren.**

Green Flags zeigen Dir, dass Vertrauen wachsen darf.

Beides gehört zusammen.

Denn eine gesunde Beziehung erkennst Du nicht nur daran, was fehlt – sondern vor allem daran, was vorhanden ist.

Reflexionsübung

Welche Green Flags sind Dir in einer Beziehung besonders wichtig?

Welche Red Flags möchtest Du künftig nicht mehr ignorieren?

Hast Du in früheren Beziehungen Warnsignale entschuldigt?

Wie möchtest Du künftig mit Deinem Bauchgefühl umgehen?

Übung: Mein Beziehungs-Kompass

Schreibe zwei Listen.

Das wünsche ich mir in einer Beziehung:

Das möchte ich nie wieder erleben:

Diese beiden Listen werden Dich in den nächsten Kapiteln begleiten.

Sie helfen Dir dabei, bewusster zu erkennen, welche Menschen wirklich zu Deinem Leben passen.

Gedankenimpuls

Nicht jeder Mensch, der Dein Herz berührt, ist auch gut für Deine Seele. Lerne deshalb nicht nur zu erkennen, was Dich verletzt, sondern auch das wertzuschätzen, was Dir Sicherheit, Respekt und Vertrauen schenkt. Genau dort beginnt eine Liebe, die wachsen darf. ❤️

Kapitel 2

Die wichtigsten Red Flags in Beziehungen

Warnsignale, die Du ernst nehmen solltest

Nicht jede Meinungsverschiedenheit ist eine Red Flag.

Nicht jeder Fehler macht einen Menschen ungeeignet für eine Beziehung.

Doch es gibt Verhaltensweisen, die sich immer wieder zeigen und langfristig Vertrauen, Sicherheit und Selbstwert zerstören können.

Je früher Du diese Muster erkennst, desto leichter kannst Du entscheiden, ob eine Beziehung wirklich gesund für Dich ist.

Red Flag 1 – Fehlender Respekt

Respekt ist die Grundlage jeder gesunden Beziehung.

Fehlt er, geraten auch Vertrauen und Liebe ins Wanken.

Respektlosigkeit zeigt sich oft nicht nur in großen Konflikten.

Sie beginnt häufig im Kleinen.

Zum Beispiel:

- herablassende Bemerkungen,
- ständiges Unterbrechen,
- Spott oder Ironie auf Deine Kosten,
- Beleidigungen,
- Bloßstellen vor anderen.

Liebe darf niemals bedeuten, dass Du klein gemacht wirst.

Red Flag 2 – Unehrlichkeit

Vertrauen entsteht durch Ehrlichkeit.

Wer regelmäßig lügt, Dinge verschweigt oder Geschichten verdreht, erschwert eine stabile Beziehung.

Dabei geht es nicht nur um große Lügen.

Auch ständiges Verheimlichen, Ausreden oder Halbwahrheiten können das Vertrauen langsam zerstören.

Eine gesunde Beziehung braucht Offenheit.

Red Flag 3 – Kontrolle

Kontrolle wird oft als Fürsorge verkauft.

Zum Beispiel:

“Ich möchte nur wissen, wo Du bist.”

“Mit wem schreibst Du?”

“Warum ziehst Du das an?”

Je mehr ein Mensch versucht, Deine Entscheidungen zu beeinflussen oder Deine Freiheit einzuschränken, desto genauer solltest Du hinschauen.

Liebe schenkt Freiheit.

Kontrolle nimmt sie.

Red Flag 4 – Fehlende Verantwortung

Jeder Mensch macht Fehler.

Doch wie geht jemand damit um?

Übernimmt er Verantwortung?

Oder sucht er ständig Ausreden?

Typische Aussagen sind:

“Du hast mich dazu gebracht.”

“Wegen Dir musste ich so reagieren.”

“Ich bin eben so.”

Wer niemals Verantwortung übernimmt, erschwert jede gemeinsame Entwicklung.

Red Flag 5 – Manipulation

Manipulation ist oft schwer zu erkennen.

Sie geschieht selten offen.

Stattdessen entsteht Druck durch Schuldgefühle, Angst oder Unsicherheit.

Zum Beispiel:

- emotionale Erpressung,
- Gaslighting,
- Schweigen als Strafe,
- ständiges Wechseln zwischen Nähe und Distanz.

Manipulation möchte Dich steuern.

Liebe möchte Dich verstehen.

Red Flag 6 – Grenzen werden nicht respektiert

Vielleicht hast Du klar Nein gesagt.

Und trotzdem versucht der andere, Dich umzustimmen.

Oder Deine Wünsche werden immer wieder übergangen.

Gesunde Menschen akzeptieren Grenzen.

Auch wenn sie sie nicht immer verstehen.

Wer Deine Grenzen dauerhaft missachtet, missachtet oft auch Dich.

Red Flag 7 – Fehlende Empathie

Empathie bedeutet, sich für die Gefühle des anderen zu interessieren.

Nicht immer muss man derselben Meinung sein.

Doch Mitgefühl zeigt sich darin, dass Gefühle ernst genommen werden.

Wenn Deine Sorgen regelmäßig abgewertet werden oder Du immer wieder hörst:

“Stell Dich nicht so an.”

“Das ist doch gar nicht schlimm.”

...fehlt häufig emotionale Verbundenheit.

Red Flag 8 – Dauerhafte Unsicherheit

Eine Beziehung sollte Dir überwiegend Sicherheit schenken.

Wenn Du Dich jedoch ständig fragst:

“Liebt er mich noch?”

“Habe ich etwas falsch gemacht?”

“Warum zieht sie sich plötzlich zurück?”

...kostet Dich die Beziehung möglicherweise mehr Kraft, als sie Dir gibt.

Liebe darf ruhig sein.

Nicht ständig verwirrend.

Merkkasten

💛 **Eine einzelne Red Flag macht noch keine ungesunde Beziehung.**

Wenn sich diese Verhaltensweisen jedoch regelmäßig wiederholen und Gespräche keine Veränderung bringen, solltest Du Deine Bedürfnisse und Grenzen besonders ernst nehmen.

Reflexionsübung

Welche dieser Warnsignale hast Du bereits erlebt?

- ☐ Respektlosigkeit
- ☐ Unehrlichkeit
- ☐ Kontrolle
- ☐ Manipulation
- ☐ Schuldumkehr
- ☐ Grenzüberschreitungen
- ☐ Fehlende Empathie
- ☐ Dauerhafte Unsicherheit

Welches Warnsignal hat Dich am stärksten verletzt?

Welche Red Flag würdest Du heute nicht mehr entschuldigen?

Was hast Du aus diesen Erfahrungen gelernt?

Übung: Meine persönliche Red-Flag-Liste

Schreibe die fünf Warnsignale auf, die für Dich künftig absolute Grenzen darstellen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Diese Liste soll Dich nicht misstrauisch machen.

Sie soll Dich daran erinnern, dass Du das Recht hast, Beziehungen zu wählen, in denen Respekt, Ehrlichkeit und Sicherheit selbstverständlich sind.

Gedankenimpuls

Liebe bedeutet nicht, Warnsignale zu übersehen. Wahre Liebe erlaubt Dir, mit offenem Herzen zu vertrauen und gleichzeitig mit klarem Blick wahrzunehmen, wie ein Mensch wirklich handelt. Denn nicht Worte zeigen den Charakter eines Menschen – sondern sein Verhalten, besonders dann, wenn es schwierig wird. ❤️

Kapitel 3

Die wichtigsten Green Flags

Woran Du eine gesunde Beziehung erkennst

Während Red Flags Dich auf mögliche Gefahren aufmerksam machen, zeigen Dir Green Flags, dass eine Beziehung auf einem gesunden Fundament steht.

Sie sorgen dafür, dass Vertrauen wachsen kann.

Dass Konflikte gelöst werden.

Dass Du Dich sicher fühlst.

Und vor allem:

Dass Du Dich nicht verstellen musst.

Green Flags sind oft leise.

Sie sind keine großen Gesten.

Sondern kleine Verhaltensweisen, die jeden Tag zeigen:

“Du bist wichtig. Du wirst respektiert. Du darfst Du selbst sein.”

Green Flag 1 – Respekt

Respekt zeigt sich in den kleinen Dingen.

Du wirst ausreden gelassen.

Deine Meinung wird ernst genommen.

Niemand macht sich über Deine Gefühle lustig.

Auch wenn ihr unterschiedlicher Meinung seid, bleibt der Umgang wertschätzend.

Respekt bedeutet:

Ich muss Dich nicht verändern, um Dich lieben zu können.

Green Flag 2 – Ehrlichkeit

Vertrauen entsteht dort, wo Ehrlichkeit selbstverständlich ist.

Nicht perfekte Ehrlichkeit.

Sondern mutige Ehrlichkeit.

Ein Mensch mit einer Green Flag sagt:

“Ich habe einen Fehler gemacht.”

“Das hätte ich besser lösen können.”

“Lass uns darüber sprechen.”

Ehrlichkeit schafft Nähe.

Lügen schaffen Distanz.

Green Flag 3 – Verantwortung übernehmen

Gesunde Menschen machen Fehler.

Der Unterschied liegt darin, wie sie damit umgehen.

Sie übernehmen Verantwortung.

Sie entschuldigen sich ehrlich.

Und sie bemühen sich darum, ihr Verhalten zu verändern.

Nicht aus Angst.

Sondern aus Respekt.

Green Flag 4 – Offene Kommunikation

In gesunden Beziehungen darf gesprochen werden.

Über Wünsche.

Über Sorgen.

Über Ängste.

Über Bedürfnisse.

Konflikte werden nicht unter den Teppich gekehrt.

Sie werden gemeinsam gelöst.

Nicht gegeneinander.

Sondern miteinander.

Green Flag 5 – Emotionale Sicherheit

Du musst nicht ständig überlegen, woran Du bist.

Du musst keine Spielchen spielen.

Du musst nicht um Aufmerksamkeit kämpfen.

Du fühlst Dich angenommen.

Nicht perfekt.

Aber sicher.

Du kannst traurig sein.

Unsicher.

Wütend.

Oder glücklich.

Ohne Angst haben zu müssen, dafür abgewertet zu werden.

Green Flag 6 – Unterstützung statt Kontrolle

Ein gesunder Partner möchte Dich wachsen sehen.

Er freut sich über Deine Erfolge.

Er unterstützt Deine Träume.

Er gönnt Dir Deine Entwicklung.

Er versucht nicht, Dich kleinzuhalten.

Liebe wächst dort, wo beide Menschen einander stärken.

Green Flag 7 – Gesunde Grenzen

In einer gesunden Beziehung dürfen beide Menschen Nein sagen.

Ohne Angst.

Ohne Schuldgefühle.

Grenzen werden respektiert.

Nicht diskutiert.

Nicht bestraft.

Nicht übergangen.

Das schafft Vertrauen.

Green Flag 8 – Gemeinsames Wachstum

Eine Beziehung ist kein Stillstand.

Beide Menschen dürfen sich verändern.

Sie lernen voneinander.

Sie unterstützen sich gegenseitig.

Sie freuen sich darüber, wenn der andere wächst.

Nicht weil dadurch alles leichter wird.

Sondern weil Liebe Entwicklung erlaubt.

Green Flags fühlen sich oft ruhig an

Viele Menschen, die lange in schwierigen Beziehungen gelebt haben, empfinden gesunde Beziehungen zunächst als ungewohnt.

Es gibt weniger Drama.

Weniger Unsicherheit.

Weniger emotionale Achterbahn.

Dafür mehr Ruhe.

Mehr Vertrauen.

Mehr Gelassenheit.

Diese Ruhe ist kein Zeichen fehlender Leidenschaft.

Sie ist oft ein Zeichen emotionaler Reife.

Merkkasten

💛 **Eine gesunde Beziehung erkennst Du nicht daran, dass niemals Konflikte entstehen.**

Du erkennst sie daran, dass beide Menschen bereit sind, respektvoll miteinander umzugehen, Verantwortung zu übernehmen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Reflexionsübung

Welche Green Flags hast Du bereits in Beziehungen erlebt?

Welche davon geben Dir besonders viel Sicherheit?

Welche Green Flags möchtest Du künftig niemals mehr unterschätzen?

Was bedeutet eine gesunde Beziehung ganz persönlich für Dich?

Übung: Mein Wunschpartner

Beschreibe die Eigenschaften eines Menschen, mit dem Du Dich wirklich sicher fühlen würdest.

Dieser Mensch...

...kommuniziert mit mir so:

...geht mit Konflikten so um:

...respektiert meine Grenzen, indem:

...gibt mir das Gefühl:

Lies Dir diese Antworten immer wieder durch.

Sie erinnern Dich daran, dass Du nicht nach Perfektion suchen musst – sondern nach einem Menschen, bei dem Du Dich sicher, respektiert und angenommen fühlst.

Gedankenimpuls

Wahre Liebe fühlt sich nicht wie ein ständiger Kampf an. Sie schenkt Dir Ruhe statt Chaos, Vertrauen statt Kontrolle und das Gefühl, genauso wertvoll zu sein, wie Du bist. Eine gesunde Beziehung fordert Dich nicht auf, jemand anderes zu werden – sie gibt Dir den Raum, ganz Du selbst zu sein. ❤️

Kapitel 4

Bauchgefühl oder Angst?

Wie Du lernst, Deiner Intuition wieder zu vertrauen

Viele Menschen kennen dieses Gefühl.

Irgendetwas stimmt nicht.

Du kannst es nicht erklären.

Du hast keine eindeutigen Beweise.

Und trotzdem meldet sich eine leise Stimme in Dir.

Vielleicht als Unruhe.

Als Kloß im Bauch.

Oder als das Gefühl, dass etwas einfach nicht zusammenpasst.

Diese innere Stimme nennen viele Menschen Intuition.

Doch nach schwierigen Beziehungen fällt es oft schwer, ihr noch zu vertrauen.

Warum wir unser Bauchgefühl verlieren

Wenn Du über längere Zeit erlebt hast, dass Deine Gefühle infrage gestellt wurden...

...wenn Dir immer wieder gesagt wurde:

“Du übertreibst.”

“Das bildest Du Dir ein.”

“Du bist zu empfindlich.”

...dann beginnt etwas zu passieren.

Du hörst immer weniger auf Dich selbst.

Und immer mehr auf die Meinung anderer.

Mit der Zeit fragst Du Dich:

“Kann ich meiner Wahrnehmung überhaupt noch vertrauen?”

Genau deshalb fällt vielen Menschen nach toxischen Beziehungen das Vertrauen in die eigene Intuition so schwer.

Intuition ist etwas anderes als Angst

Hier ist eine wichtige Unterscheidung.

Angst entsteht häufig aus vergangenen Erfahrungen.

Sie möchte Dich vor erneutem Schmerz schützen.

Dadurch sieht sie manchmal auch dort Gefahr, wo gar keine ist.

Intuition dagegen wirkt oft ruhiger.

Sie schreit nicht.

Sie drängt nicht.

Sie flüstert.

Sie zeigt Dir:

“Das fühlt sich stimmig an.”

Oder:

“Irgendetwas passt hier nicht.”

Ohne Drama.

Ohne Panik.

Wie sich Angst anfühlt

Angst sagt häufig:

“Bestimmt werde ich wieder verletzt.”

“Er wird mich verlassen.”

“Ich darf niemandem vertrauen.”

“Das endet sowieso schlecht.”

Angst malt oft die schlimmsten Szenarien aus.

Sie möchte Dich schützen.

Doch manchmal hält sie Dich dadurch auch von gesunden Beziehungen fern.

Wie sich Intuition anfühlt

Intuition bewertet nicht.

Sie beobachtet.

Sie nimmt wahr.

Vielleicht bemerkst Du:

- Worte und Verhalten passen nicht zusammen.
- Du fühlst Dich in der Nähe eines Menschen dauerhaft unruhig.
- Du hast das Gefühl, Dich ständig erklären zu müssen.
- Oder Du fühlst Dich überraschend sicher und angenommen.

Intuition basiert oft auf vielen kleinen Eindrücken, die Dein Gehirn unbewusst verarbeitet.

Dein Körper spricht mit Dir

Unser Körper erkennt häufig früher als unser Verstand, ob sich etwas sicher oder unsicher anfühlt.

Frage Dich:

Wie fühlt sich mein Körper in der Nähe dieses Menschen an?

- Entspannt?
- Frei?
- Offen?

Oder:

- Angespannt?
- Nervös?
- Erschöpft?
- Unruhig?

Diese Signale sind keine endgültigen Beweise.

Aber sie sind wertvolle Hinweise.

Intuition braucht Zeit

Viele Menschen glauben, sie müssten sofort wissen, ob jemand der richtige Mensch ist.

Doch Vertrauen darf wachsen.

Du musst niemanden nach wenigen Tagen einschätzen können.

Beobachte.

Höre zu.

Nimm Dir Zeit.

Nicht nur die Worte eines Menschen erzählen seine Geschichte.

Vor allem sein Verhalten.

Über Wochen.

Über Monate.

Vertraue dem Gesamtbild

Jeder Mensch hat einmal einen schlechten Tag.

Jeder reagiert manchmal ungeschickt.

Deshalb geht es nie um einzelne Situationen.

Frage Dich stattdessen:

- Fühle ich mich überwiegend sicher?
- Darf ich ich selbst sein?
- Passt das Verhalten zu den Worten?
- Werden meine Grenzen respektiert?
- Entwickelt sich Vertrauen?

Das Gesamtbild ist oft viel aussagekräftiger als ein einzelner Moment.

Merkkasten

 **Angst möchte Dich vor vergangenen Verletzungen schützen.**

Intuition möchte Dich liebevoll in die Zukunft begleiten.

Je besser Du lernst, beide voneinander zu unterscheiden, desto sicherer wirst Du
Deinen eigenen Entscheidungen vertrauen.

Reflexionsübung

Wann hat Dein Bauchgefühl Dich schon einmal gewarnt?

Hast Du dieses Gefühl damals ernst genommen?

Woran erkennst Du den Unterschied zwischen Angst und Intuition?

Was hilft Dir dabei, wieder mehr Vertrauen in Dich selbst zu entwickeln?

Übung: Mein innerer Kompass

Denke an einen Menschen, bei dem Du Dich besonders wohlfühlst.

Notiere:

Wie fühlt sich mein Körper in seiner Nähe an?

Nun denke an eine Beziehung oder Begegnung, die Dir langfristig nicht gutgetan hat.

Wie hat sich mein Körper damals angefühlt?

Vergleiche beide Antworten.

Oft erkennst Du dabei, dass Dein Körper Dir schon lange Hinweise gegeben hat.

Gedankenimpuls

Deine Intuition ist keine laute Stimme. Sie ist ein leises Wissen in Deinem Inneren. Je mehr Du lernst, Dir selbst wieder zu vertrauen, desto leichter wirst Du erkennen, welche Menschen Dir wirklich guttun. Wahre Sicherheit entsteht nicht dadurch, dass Du jede Gefahr ausschließt – sondern dadurch, dass Du weißt, auf Deine innere Stimme hören zu können. ❤️

Kapitel 5

Frühe Warnsignale beim Dating

Worauf Du in der Kennenlernphase achten solltest

Die ersten Wochen einer Beziehung fühlen sich oft besonders intensiv an.

Man lernt sich kennen.

Entdeckt Gemeinsamkeiten.

Führt lange Gespräche.

Und genießt die Zeit miteinander.

Gerade in dieser Phase sehen wir einen Menschen häufig durch die Brille der Verliebtheit.

Das ist etwas Schönes.

Doch gleichzeitig lohnt es sich, aufmerksam zu bleiben.

Nicht misstrauisch.

Sondern bewusst.

Denn viele wichtige Hinweise zeigen sich bereits sehr früh.

Worte und Taten sollten zusammenpassen

Ein Mensch kann wunderschöne Dinge sagen.

Doch entscheidend ist nicht, was gesagt wird.

Entscheidend ist, was gelebt wird.

Vielleicht sagt jemand:

“Du bist mir unglaublich wichtig.”

Doch meldet sich tagelang nicht.

Oder verspricht etwas immer wieder.

Ohne es jemals einzuhalten.

Vertrauen entsteht dort, wo Worte und Handlungen übereinstimmen.

Nicht dort, wo große Versprechen gemacht werden.

Wie geht ein Mensch mit anderen um?

Achte nicht nur darauf, wie jemand Dich behandelt.

Sondern auch:

- Wie spricht er über seine Familie?
- Wie geht sie mit Freunden um?
- Wie behandelt er Menschen im Service?
- Kann sie sich entschuldigen?
- Spricht er respektvoll über frühere Partner?

Oft zeigt sich der wahre Charakter eines Menschen nicht im Umgang mit Dir.

Sondern im Umgang mit allen anderen.

Kann der andere Verantwortung übernehmen?

Niemand ist perfekt.

Doch kann ein Mensch sagen:

“Das war mein Fehler.”

Oder sucht er ständig nach Schuldigen?

Wer für alles Ausreden findet, wird sich auch in einer Beziehung schwer damit tun, Verantwortung zu übernehmen.

Wird Dein Tempo respektiert?

Eine gesunde Beziehung entwickelt sich gemeinsam.

Ohne Druck.

Ohne Zwang.

Du darfst Zeit brauchen.

Du darfst vorsichtig sein.

Du darfst Grenzen haben.

Ein Mensch, der Dich respektiert, wird Dich nicht drängen.

Nicht zu körperlicher Nähe.

Nicht zu Entscheidungen.

Und auch nicht dazu, schneller Vertrauen aufzubauen, als es sich für Dich richtig anfühlt.

Darfst Du Du selbst sein?

Eine wichtige Frage lautet:

Wie fühlst Du Dich nach einem Treffen?

Energiegeladen?

Entspannt?

Leicht?

Oder:

Erschöpft?

Verunsichert?

Unter Druck?

Musstest Du ständig überlegen, was Du sagen darfst?

Oder konntest Du einfach Du selbst sein?

Gesunde Beziehungen schenken Freiheit.

Keine ständige Selbstkontrolle.

Wie werden Konflikte gelöst?

Auch beim Dating entstehen kleine Missverständnisse.

Vielleicht antwortet jemand später.

Vielleicht gibt es unterschiedliche Erwartungen.

Entscheidend ist nicht, dass Konflikte auftreten.

Sondern wie damit umgegangen wird.

Kann der andere ruhig sprechen?

Zuhören?

Kompromisse finden?

Oder folgen sofort Vorwürfe, Rückzug oder Schuldzuweisungen?

Gerade kleine Konflikte zeigen oft sehr viel über die emotionale Reife eines Menschen.

Vertraue Deinem eigenen Tempo

Viele Menschen fühlen sich unter Druck, schnell entscheiden zu müssen.

Doch Liebe braucht keine Eile.

Du musst niemanden nach wenigen Tagen einschätzen können.

Lass Menschen Zeit, sich zu zeigen.

Nicht nur in schönen Momenten.

Sondern auch im Alltag.

Denn Charakter zeigt sich nicht nur dann, wenn alles leicht ist.

Sondern besonders dann, wenn Herausforderungen entstehen.

Merkkasten

💛 **Verliebtheit zeigt Dir, wie sich ein Mensch anfühlen kann.**

Der Alltag zeigt Dir, wie dieser Mensch wirklich lebt.

Nimm Dir deshalb Zeit, beide Seiten kennenzulernen.

Reflexionsübung

Welche Eigenschaften sind Dir in der Kennenlernphase besonders wichtig?

Woran würdest Du erkennen, dass sich etwas nicht stimmig anfühlt?

Welche Green Flags möchtest Du künftig bewusster wahrnehmen?

Welche Red Flags würdest Du heute nicht mehr entschuldigen?

Übung: Mein Dating-Kompass

Beim nächsten Kennenlernen kannst Du Dir nach jedem Treffen folgende Fragen stellen:

- Habe ich mich respektiert gefühlt?
- Konnte ich ich selbst sein?
- Waren Worte und Verhalten stimmig?
- Wurden meine Grenzen geachtet?
- Habe ich mich sicher oder eher verunsichert gefühlt?
- Freue ich mich auf das nächste Treffen – oder habe ich eher ein mulmiges Gefühl?

Schreibe Deine Eindrücke auf.

Nicht, um Menschen vorschnell zu bewerten.

Sondern um Dich selbst besser wahrzunehmen.

Gedankenimpuls

Die Kennenlernphase ist nicht dazu da, einen Menschen möglichst schnell von Dir zu überzeugen. Sie ist die Zeit, in der Ihr beide herausfinden dürft, ob Eure Werte, Euer Umgang miteinander und Eure Vorstellungen vom Leben zueinander passen. Eine gesunde Beziehung entsteht nicht durch Eile – sondern durch Vertrauen, Respekt und Zeit. ❤️

Kapitel 6

Kann sich ein Mensch verändern?

Zwischen Hoffnung und Realität

Eine der häufigsten Fragen in Beziehungen lautet:

“Kann ein Mensch sich wirklich verändern?”

Vielleicht hast Du selbst schon gehofft:

“Wenn er merkt, wie sehr mich sein Verhalten verletzt, wird er sich ändern.”

Oder:

“Sie braucht einfach nur etwas Zeit.”

Hoffnung ist etwas Wertvolles.

Sie gibt uns Kraft.

Sie lässt uns an Möglichkeiten glauben.

Doch Hoffnung allein verändert keinen Menschen.

Veränderung beginnt immer mit der eigenen Entscheidung.

Veränderung ist möglich

Ja.

Menschen können sich verändern.

Sie können lernen.

Sie können alte Muster erkennen.

Sie können Verantwortung übernehmen.

Sie können an sich arbeiten.

Unser Gehirn bleibt ein Leben lang lernfähig.

Auch Verhaltensweisen können sich verändern.

Doch dafür braucht es mehr als gute Vorsätze.

Es braucht den ehrlichen Wunsch, sich selbst weiterzuentwickeln.

Veränderung beginnt mit Einsicht

Kein Mensch verändert sich dauerhaft, weil ein anderer es verlangt.

Veränderung beginnt meist mit einem Satz wie:

“Ich erkenne, dass mein Verhalten andere verletzt.”

Oder:

“Ich möchte lernen, anders mit Konflikten umzugehen.”

Wer dagegen sagt:

“Ich bin eben so.”

“Damit musst Du leben.”

“Alle anderen sind schuld.”

...zeigt häufig wenig Bereitschaft zur Veränderung.

Worte reichen nicht aus

Viele Menschen versprechen nach einem Streit:

“Ich werde mich ändern.”

Vielleicht passiert das auch.

Für ein paar Tage.

Oder einige Wochen.

Doch echte Veränderung zeigt sich nicht in Versprechen.

Sondern im Verhalten.

Frage Dich deshalb:

- Verändert sich wirklich etwas?
- Bleibt die Veränderung auch nach Monaten bestehen?
- Übernimmt der andere Verantwortung?
- Arbeitet er aktiv an sich?

Verhalten ist immer aussagekräftiger als Worte.

Rückschritte gehören dazu

Jeder Mensch macht Fehler.

Auch dann, wenn er sich ehrlich verändern möchte.

Ein Rückschritt bedeutet nicht automatisch, dass alles umsonst war.

Entscheidend ist:

Wie geht der Mensch damit um?

Sucht er Ausreden?

Oder übernimmt er Verantwortung und arbeitet weiter an sich?

Veränderung ist selten geradlinig.

Sie ist ein Prozess.

Du bist nicht verantwortlich für die Veränderung eines anderen

Viele Menschen übernehmen in Beziehungen die Rolle des Retters.

Sie glauben:

“Wenn ich genug Verständnis habe...”

“Wenn ich geduldig genug bin...”

“Wenn ich ihn genug liebe...”

Doch Liebe kann Veränderung begleiten.

Sie kann sie nicht erzwingen.

Jeder Mensch trägt die Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen.

Du darfst unterstützen.

Aber Du musst niemanden retten.

Wann Hoffnung zur Falle wird

Hoffnung wird problematisch, wenn sie Dich daran hindert, die Realität zu sehen.

Vielleicht wartest Du seit Jahren darauf, dass sich etwas verändert.

Vielleicht entschuldigst Du immer wieder dasselbe Verhalten.

Dann frage Dich ehrlich:

Vertraue ich auf tatsächliche Veränderungen?

Oder halte ich an einer Vorstellung fest, wie dieser Mensch einmal sein könnte?

Diese Unterscheidung ist oft entscheidend.

Beobachte den Weg – nicht nur das Ziel

Menschen entwickeln sich unterschiedlich schnell.

Deshalb geht es nicht darum, Perfektion zu erwarten.

Sondern Entwicklung.

Ein Mensch, der sich verändern möchte,

- hört zu,
- übernimmt Verantwortung,
- setzt sich mit sich selbst auseinander,
- zeigt Bereitschaft zu lernen,
- und bleibt auch dann dran, wenn es schwierig wird.

Das ist etwas anderes als leere Versprechen.

Merkkasten

 **Jeder Mensch kann sich verändern.**

Doch niemand verändert sich dauerhaft allein deshalb, weil ein anderer es sich wünscht.

Echte Veränderung beginnt immer mit der eigenen Einsicht und dem eigenen Willen.

Reflexionsübung

Hast Du schon einmal lange auf die Veränderung eines Menschen gehofft?

Woran hast Du damals geglaubt?

Haben sich nur die Worte verändert – oder auch das Verhalten?

Was möchtest Du künftig genauer beobachten?

Übung: Realität oder Hoffnung?

Denke an eine schwierige Beziehung.

Teile ein Blatt in zwei Spalten.

Das ist tatsächlich passiert

Das habe ich mir erhofft

Vergleiche beide Seiten.

Diese Übung hilft Dir dabei, zwischen Wunsch und Wirklichkeit zu unterscheiden.

Gedankenimpuls

Liebe darf Hoffnung schenken. Doch sie sollte Dich niemals blind für die Realität machen. Vertraue weniger auf Versprechen und mehr auf das, was ein Mensch über längere Zeit durch sein Verhalten zeigt. Denn echte Veränderung erkennst Du nicht an schönen Worten – sondern an konsequent gelebten Taten. ❤️

Kapitel 7

Mein persönlicher Beziehungs-Kompass

Beziehungen bewusst statt zufällig gestalten

Viele Menschen verbringen viel Zeit damit, den richtigen Partner zu suchen.

Doch nur wenige fragen sich zuerst:

“Welche Beziehung passt eigentlich zu mir?”

Dabei beginnt eine gesunde Partnerschaft nicht mit dem richtigen Menschen.

Sie beginnt damit, dass Du Dich selbst kennst.

Je besser Du weißt, was Dir wichtig ist, desto leichter erkennst Du, welche Menschen wirklich zu Deinem Leben passen.

Wofür möchtest Du stehen?

Jede Beziehung wird von Werten getragen.

Nicht von Romantik allein.

Sondern von den Entscheidungen, die zwei Menschen jeden Tag treffen.

Frage Dich:

Welche Werte sollen meine Beziehung bestimmen?

Zum Beispiel:

- Ehrlichkeit
- Vertrauen
- Respekt
- Humor
- Treue
- Offenheit
- Freiheit
- Nähe
- Loyalität
- Wertschätzung
- Verantwortung
- Mitgefühl

Es geht nicht darum, möglichst viele Werte auszuwählen.

Sondern die, die Dein Herz wirklich berühren.

Was brauchst Du, um Dich sicher zu fühlen?

Jeder Mensch hat unterschiedliche Bedürfnisse.

Manche brauchen viel Nähe.

Andere brauchen mehr Freiraum.

Manche wünschen sich viele Gespräche.

Andere zeigen Liebe eher durch gemeinsame Zeit.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Entscheidend ist, dass Deine Bedürfnisse einen Platz haben dürfen.

Frage Dich:

- Was gibt mir Sicherheit?
- Wann fühle ich mich gesehen?

- Was brauche ich, um Vertrauen aufzubauen?
- Welche Form von Nähe tut mir gut?

Je klarer Du Deine Bedürfnisse kennst, desto leichter kannst Du sie kommunizieren.

Was möchtest Du nie wieder erleben?

Unsere Erfahrungen dürfen uns etwas lehren.

Nicht, damit wir misstrauisch werden.

Sondern damit wir bewusster wählen.

Vielleicht möchtest Du nie wieder erleben:

- ständige Kontrolle,
- Respektlosigkeit,
- Lügen,
- Manipulation,
- emotionale Kälte,
- Schweigen als Strafe,
- Angst vor Konflikten.

Diese Erkenntnisse sind kein Zeichen von Verbitterung.

Sie zeigen, dass Du aus Deinem Leben gelernt hast.

Welche Green Flags sind unverzichtbar?

Ebenso wichtig ist die Frage:

Welche Eigenschaften wünsche ich mir unbedingt?

Vielleicht sind das:

- Ehrlichkeit,
- Zuverlässigkeit,
- Humor,
- emotionale Reife,
- Offenheit,
- gegenseitige Unterstützung,
- Respekt,
- die Fähigkeit, Konflikte gemeinsam zu lösen.

Je klarer Dein innerer Kompass wird, desto leichter erkennst Du, ob eine Beziehung zu Dir passt.

Du musst niemanden überzeugen

Viele Menschen investieren unglaublich viel Energie darin, von einem anderen Menschen geliebt zu werden.

Doch eine gesunde Beziehung fühlt sich anders an.

Du musst Dich nicht ständig beweisen.

Nicht kämpfen.

Nicht verbiegen.

Nicht jemand sein, der Du gar nicht bist.

Die richtigen Menschen schätzen Dich nicht trotz Deiner Echtheit.

Sondern gerade deshalb.

Vertraue Deiner Entwicklung

Vielleicht warst Du früher bereit, vieles hinzunehmen.

Heute bist Du achtsamer.

Vielleicht setzt Du inzwischen Grenzen.

Vielleicht erkennst Du Warnsignale schneller.

Das ist kein Zeichen von Härte.

Es ist ein Zeichen von Wachstum.

Du entwickelst Dich weiter.

Und damit verändert sich auch das, was Du in Beziehungen suchst.

Merkkasten

 **Je besser Du Dich selbst kennst, desto leichter erkennst Du, welche Menschen wirklich zu Deinem Leben passen.**

Ein klarer Beziehungs-Kompass schützt Dich nicht vor jeder Enttäuschung – aber er hilft Dir, Entscheidungen zu treffen, die Deinem Herzen und Deinem Selbstwert guttun.

Reflexionsübung

Welche fünf Werte sollen Deine zukünftige Beziehung tragen?

1.

2.

3.

4.

5.

Welche drei Green Flags sind für Dich unverzichtbar?

Welche Red Flags wirst Du künftig nicht mehr ignorieren?

Wie soll sich Liebe für Dich anfühlen?

Übung: Mein persönlicher Beziehungs-Kompass

Vervollständige die folgenden Sätze.

Ich wünsche mir einen Menschen, der...

Ich verspreche mir selbst, dass ich...

Meine Grenzen werde ich künftig...

Mein Herz darf sich öffnen, wenn...

Bewahre diese Seite gut auf.

Sie erinnert Dich daran, dass Du Beziehungen nicht aus Angst wählen musst, sondern aus Klarheit und Selbstachtung.

Gedankenimpuls

**Die wichtigste Frage lautet nicht: „Wie finde ich den richtigen Menschen?“
Die wichtigere Frage lautet: „Wie erkenne ich einen Menschen, bei dem ich ganz ich selbst sein darf?“ Wenn Du Deinen eigenen Wert kennst und
Deinem inneren Kompass vertraust, wird es leichter, Beziehungen zu wählen,
die auf Respekt, Vertrauen und echter Verbundenheit wachsen dürfen. ❤️**

Kapitel 8

Die Beziehung, die Du wirklich verdienst

Liebe darf sich sicher anfühlen

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du lernen wolltest, Warnsignale besser zu erkennen.

Vielleicht wolltest Du verstehen, warum manche Beziehungen Dich wachsen lassen und andere Dich immer weiter von Dir selbst entfernen.

Wenn Du bis hier gelesen hast, wünsche ich mir, dass Du heute eine wichtige Erkenntnis mitnimmst:

Du musst Dich nicht mit einer Beziehung zufriedengeben, in der Du dauerhaft leidest.

Du verdienst eine Liebe, in der Du Dich sicher fühlen darfst.

Eine Liebe, in der Du lachen kannst.

In der Du Fehler machen darfst.

In der Deine Grenzen respektiert werden.

Und in der Du niemals das Gefühl hast, weniger wert zu sein.

Du musst Dich nicht verbiegen

Viele Menschen glauben unbewusst:

“Wenn ich mich genug anpasse, wird alles gut.”

“Wenn ich noch verständnisvoller bin, verändert sich der andere.”

“Wenn ich mich mehr bemühe, werde ich endlich geliebt.”

Doch Liebe verlangt nicht, dass Du Deine Persönlichkeit aufgibst.

Sie lädt Dich ein, sie zu entfalten.

Ein Mensch, der Dich wirklich liebt, möchte nicht, dass Du jemand anderes wirst.

Er möchte den Menschen kennenlernen, der Du wirklich bist.

Gesunde Liebe fühlt sich anders an

Vielleicht hast Du bisher gedacht, Liebe müsse kompliziert sein.

Ein ständiges Auf und Ab.

Leidenschaft und Schmerz.

Nähe und Rückzug.

Doch gesunde Liebe fühlt sich meist ganz anders an.

Sie schenkt:

- Vertrauen statt Misstrauen.
- Klarheit statt Verwirrung.
- Freiheit statt Kontrolle.
- Ehrlichkeit statt Spielchen.
- Ruhe statt ständiger Unsicherheit.

Nicht weil niemals Schwierigkeiten auftreten.

Sondern weil beide Menschen gemeinsam Lösungen suchen.

Du darfst wählen

Einer der wichtigsten Sätze dieses Workbooks lautet:

Du hast eine Wahl.

Du kannst entscheiden,
welche Menschen Du in Dein Leben lässt.
Welche Werte Du leben möchtest.
Welche Grenzen Du schützt.
Und welche Beziehung Du führen möchtest.
Diese Entscheidungen sind nicht immer leicht.
Doch sie formen Dein Leben.

Dein Herz verdient Respekt

Liebe bedeutet nicht, alles auszuhalten.
Liebe bedeutet auch nicht, Warnsignale zu ignorieren.
Liebe bedeutet,
einander zuzuhören.
Einander ernst zu nehmen.
Sich gegenseitig wachsen zu lassen.
Und auch in schwierigen Zeiten respektvoll miteinander umzugehen.
Genau das verdient Dein Herz.
Nicht weniger.

Du bist bereits genug

Vielleicht ist dies die wichtigste Botschaft der gesamten Workbook-Reihe.
Du musst nicht schöner werden.
Nicht erfolgreicher.
Nicht perfekter.
Nicht angepasster.
Du musst nicht kämpfen, um lebenswert zu sein.

Du bist bereits genug.

Und genau deshalb verdienst Du Beziehungen, die Dich daran erinnern – nicht solche, die Dich daran zweifeln lassen.

Merkkasten

💛 **Die richtige Beziehung wird Dich nicht perfekt machen.**

Sie wird Dir den Raum schenken, Du selbst zu sein.

Denn wahre Liebe möchte Dich nicht verändern.

Sie möchte mit Dir gemeinsam wachsen.

Abschließende Selbstreflexion

Nimm Dir zum Abschluss noch einmal bewusst Zeit.

Was habe ich über Beziehungen gelernt?

Welche Red Flags werde ich künftig ernst nehmen?

Welche Green Flags wünsche ich mir von Herzen?

Wie soll sich meine zukünftige Beziehung anfühlen?

Welches Versprechen gebe ich mir heute selbst?

Mein persönliches Beziehungsversprechen

Schreibe Deinen eigenen Satz auf.

Zum Beispiel:

„Ich verspreche mir, niemals wieder meine Grenzen zu übergehen, nur um geliebt zu werden.“

Oder:

„Ich verspreche mir, auf mein Herz zu hören und gleichzeitig meine Augen offen zu halten.“

Oder:

„Ich verspreche mir, Beziehungen zu wählen, die auf Respekt, Ehrlichkeit und gegenseitiger Wertschätzung beruhen.“

Mein persönliches Versprechen:

Abschlussbotschaft

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, um Red Flags besser zu erkennen.

Ich hoffe, Du schließt es heute mit einer viel größeren Erkenntnis:

Nicht nur Warnsignale verdienen Deine Aufmerksamkeit.

Auch die kleinen Zeichen einer gesunden Liebe.

Die ruhigen Gespräche.

Das ehrliche Interesse.

Der gegenseitige Respekt.

Die Verlässlichkeit.

Die Freiheit, Du selbst zu sein.

Denn genau dort entsteht eine Beziehung, die nicht auf Angst, sondern auf Vertrauen aufgebaut ist.

Eine Botschaft von Seelenmagie

Du musst Dich nicht fragen, ob Du gut genug bist.

Frage Dich lieber:

Fühlt sich diese Beziehung gut für mein Herz an?

Du hast das Recht, Menschen zu wählen, die Deine Grenzen achten.

Die Dich respektieren.

Die ehrlich mit Dir sind.

Und die Dich niemals kleinmachen müssen, um sich selbst groß zu fühlen.

Vergiss niemals:

Liebe erkennst Du nicht daran, wie laut sie ist.

Sondern daran, wie sicher sie Dich fühlen lässt.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Dein innerer Kompass Dich immer wieder zu Menschen führt, bei denen Du Dich angenommen, respektiert und frei fühlen darfst.

Alles Liebe für Deinen weiteren Weg.

Deine Seelenmagie – Deine Wegbegleitung ❤️



Urheberrecht & Nutzungsbedingungen

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Inhalte dieses Workbooks, einschließlich Texte, Übungen, Reflexionsfragen, Gestaltung, Grafiken, Illustrationen sowie der gesamten Konzeption, sind urheberrechtlich geschützt.

Dieses Workbook wird Dir **kostenlos** zur persönlichen Nutzung zur Verfügung gestellt.

Die private Nutzung ist ausdrücklich erlaubt.

Nicht gestattet sind insbesondere:

- der Verkauf oder Weiterverkauf dieses Workbooks oder einzelner Inhalte,
- die kommerzielle Nutzung jeglicher Art,
- das Kopieren, Vervielfältigen, Veröffentlichen oder Verbreiten der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung,
- das Verändern, Bearbeiten oder Umarbeiten der Inhalte sowie deren Weitergabe als eigenes Werk,
- die Nutzung der Inhalte für Seminare, Coachings, Kurse, Webseiten, Social-Media-Kanäle oder andere kommerzielle Angebote ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung,
- das Entfernen oder Verändern von Urheber-, Marken- oder Quellenhinweisen.

Dieses Workbook darf ausschließlich für den **persönlichen Gebrauch** gespeichert, gelesen und ausgedruckt werden.

Wenn Du dieses Workbook weiterempfehlen möchtest, freue ich mich sehr darüber. Bitte teile hierfür ausschließlich den offiziellen Download-Link und nicht die PDF-Datei selbst.

Vielen Dank, dass Du meine Arbeit wertschätzt und respektierst. Mit Deiner Unterstützung hilfst Du dabei, dass auch in Zukunft weitere kostenlose Workbooks, Bücher und Inspirationen von **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung** entstehen können.

© **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung**

Alle Rechte vorbehalten. ❤️