

20

MANIPULATION

WENN WORTE WAFFEN SIND UND WAHRHEIT VERZERRT WIRD



GASLIGHTING • VERDREHUNG DER WAHRHEIT • KONTROLLE
EMOTIONALE ABHÄNGIGKEIT • MACHTSPIELE • STRAFE
IGNORIEREN • ABSICHTLICHES DISTANZIEREN
TÄUSCHUNG • LÜGEN • OPFER-ROLLE UMKEHREN
VERTRAUEN MISSBRAUCHEN • ENERGIE RAUBEN
WAHRHEIT VERZERRN • EMOTIONALE ERPRESSUNG

seelenmagie

22

SILENT TREATMENT

WENN SCHWEIGEN ALS STRAFE EINGESETZT WIRD



*Ich rede nicht,
bis du merkst,
was du falsch
gemacht hast*



SCHWEIGEN ALS WAFFE • EMOTIONALE KÄLTE • ABLEHNUNG
LIEBESENTZUG • MACHTSPIELE • STRAFE • IGNORIEREN
ABSICHTLICHES DISTANZIEREN • KEINE KOMMUNIKATION
EMOTIONALE MINDERWERTIGKEIT • SCHULDZUWEISUNG
SICH ZURÜCKZIEHEN • MAUER AUFBAUEN • KRÄNKUNG
VERBINDUNG ABBRECHEN • EINSAMKEIT ERZEUGEN
EMOTIONALE ERPRESSUNG • UNTERDRÜCKUNG
KEINE KLÄRUNG • SPANNUNG • WARTEN
HILFLOSIGKEIT • NICHT GEGEHEN WERDEN
LIEBE ALS KONTROLLE

23

KONTROLLE

WENN LIEBE ZU BESITZ UND MACHT WIRD

DU DARFST
NICHT
MIT IHM
REDEN

OHNE MICH
BIST DU
NICHTS.

ICH WEISS
WAS FÜR
DICH
AM BESTEN
IST.

DU GÖRST
MIR



ÜBERWACHUNG • EINSCHRÄNKUNG • MACHTGEFALLE
MISSTRAUEN • BESITZDENKEN • FREIHEIT NEHMEN • DRUCK
EMOTIONALE ERPRESSUNG • SCHULDGEFÜHLE EINPFLANZEN
GRENZEN IGNORIEREN • GASLIGHTING DURCH KONTROLLE
ENTSCHEIDUNGEN ABNEHMEN • SELBSTBESTIMMUNG RAUBEN
KLEINE SCHRITTE DER KONTROLLE • ANGST ALS WERKZEUG
ISOLIEREN • KONSTANTES HINTERFRAGEN
LIEBE ALS KONTROLLE VERKLEIDET
VERTRAUEN ZERSTÖREN

24

EGO

WENN ICH WICHTIGER BIN ALS WIR



ÜBERHEBLICHKEIT • SELBSTVERLIEBTHEIT • ICH-BEZOGENHEIT
BEDÜRFNIS NACH BEWUNDERUNG • MACHTSPIELE • RANGDENKEN
EMPATHIELOSIGKEIT • ABWERTUNG ANDERER • KEINE VERANTWORTUNG
RECHTFERTIGUNG • KEINE FEHLEREINSICHT • VERGLEICHEN
NICHTS IST GENUG • IMMER IM MITTELPUNKT STEHEN
LIEBE ALS BESTÄTIGUNG • NUR NEHMEN, NICHT GEBEN
SPIRITUELLE ÜBERHEBLICHKEIT • MANIPULATION
KONTROLLE DURCH ÜBERLEGENHEIT
EGO STATT HERZ
WAHRE LIEBE IST DEMUT

25

PROJEKTION

WENN ICH IN DIR GLAUBE, WAS IN MIR LEBT



Was mich
triggert,
gehört vielleicht
zu mir –
nicht zu dir.



ANDEREN MOTIVE UNTERSTELLEN • VERANTWORTUNG ABGEBEN
EIGENE ANTEILE NICHT SEHEN • SCHATTEN AUF ANDERE WERFEN
URTEILE BILDEN • ERWARTUNGEN ÜBERTRAGEN • FEHLINTERPRETATION
SCHULD ZUWEISEN • INNERE KONFLIKTE AUSSEN SEHEN
SPIEGELPRINZIP • SELBSTWAHRNEHMUNG VERZERRT
THEMEN AUS DER VERGANGENHEIT • ALTES LOSLASSEN
KLARHEIT SCHAFFEN • EHRLICHER BLICK NACH INNEN
BEVOR DU ZEIGST, SCHAU IN DICH
WAHRE VERBINDUNG BEGINNT MIT SELBSTKENNTNIS

26

NARZISSMUS

WENN ICH MICH SELBST ÜBER ALLES STELLE



GRANDIOSITÄT • ÜBERLEGENHEITSGEFÜHL • BEDÜRFNIS NACH BEWUNDERUNG
MANGEL AN EMPATHIE • AUSBEUTUNG ANDERER
KEINE VERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN • SCHULDZUWEISUNG
ANDERE ABWERTEN • MASKENHAFTES VERHALTEN
FAKE-PERSONA • IMAGE STATT ECHTHEIT
LIEBE ALS BESTÄTIGUNG • KONTROLLE DURCH CHARME
WAHRE GEFÜHLE IGNORIEREN
KRITIK NICHT ERTRAGEN • RACHE BEI KRÄNKUNG
BEZIEHUNGEN ALS SPIEL • EMOTIONALE KÄLTE
SELBSTVERLIEBTHEIT • ICH-ZENTRIERTHEIT

27

EMOTIONALE UNERREICHBARKEIT

WENN ICH MAUERN BAUE, UM NICHT ZU FÜHLEN



Ich fühle,
aber ich lasse
dich nicht
hinein.

SCHUTZ DURCH DISTANZ • KEINE EMOTIONALE NÄHE ZULASSEN
GEFÜHLE VERMEIDEN • ANGST VOR VERLETZUNG
INNERES MAUERN • SICH NICHT ÖFFNEN KÖNNEN
FASSADE STATT WAHRHEIT • VERBINDUNG VERMEIDEN
WENIG EMPATHIE ZEIGEN • KEINE VERANTWORTUNG FÜR GEFÜHLE
KEINE TIEFE ZULASSEN • AUF OBERFLÄCHLICHER EBENE BLEIBEN
RÜCKZUG ALS STRATEGIE • KONTROLLE DURCH KÄLTE
GEFÜHLE UNTERDRÜCKEN • NICHT ERREICHBAR SEIN
LIEBE NUR BEDINGT GEBEN • EIGENE VERLETZLICHKEIT LEUGNEN
EMOTIONALE MAUERN • NICHT SEIN DÜRFEN
NÄHE MACHT ANGST • LEERE IN DER VERBINDUNG

28

VERLASSENHEITSWUNDE

DIE ANGST, VERLASSEN ZU WERDEN



TIEFE ANGST VOR ABLEHNUNG •
EMOTIONALE ABHÄNGIGKEIT • BEDÜRFNIS NACH SICHERHEIT
ANGST ALLEIN ZU SEIN • KLAMMERN
EIGENWERT AN ANDERE ABGEBEN
ALTE ERFAHRUNGEN • WIEDERHOLUNG VON MUSTERN
EINSAMKEITSGEFÜHLE • VERLUSTANGST
SICH SELBST VERGESSEN
HEILUNG DURCH SELBSTLIEBE
ICH BIN GENUG, AUCH WENN ICH ALLEIN BIN
VERTRAUEN INS LEBEN FINDEN

caldermaria

29

INNERES KIND

DIE WUNDEN, DIE NOCH HEILUNG SUCHEN



ALTE VERLETZUNGEN • VERGESSENE BEDÜRFNISSE
NICHT GEGEHEN • NICHT GEHÖRT • NICHT GENUG
LIEBE, DIE FEHLTE • SCHUTZLOSIGKEIT • EINSAMKEIT
ANGST, NICHT ZU GENÜGEN • ANERKENNUNG SUCHEN
GEBORGENHEIT HEILEN • VERGANGENHEIT LOSLASSEN
SELBSTLIEBE STÄRKEN • MITGEFÜHL • VERSTÄNDNIS
HEILUNG DURCH ANNAHME • BEDINGUNGSLOSE LIEBE
DEIN INNERES KIND WILL GEGEHEN WERDEN
UMARMEN, TRÖSTEN, HEILEN
DU BIST ES WERT

soelenmagie