

WORKBOOK

ERKENNEN.
VERSTEHEN.
LÖSEN.
ZURÜCK ZU DIR.
ZURÜCK IN DEINE
KRAFT.

Co-Abhängigkeit *verstehen*

WENN DEIN GLÜCK VOM VERHALTEN
ANDERER ABHÄNGT.

ÜBERNEHMEN
KONTROLLIEREN
RETTEN –
VERZICHTEN
SICH VERLIEREN

ERKENNEN
♥
VERSTEHEN
♥
LOSLASSEN
♥
GRENZEN SETZEN
♥
DEIN LEBEN LEBEN

In diese Workbook:

- ♥ Co-Abhängigkeit erkennen und verstehen
- ♥ Warum du dich selbst vergisst
- ♥ Typische Muster und Glaubenssätze
- ♥ Loslassen, ohne Schuldgefühle
- ♥ Grenzen setzen und bei dir bleiben
- ♥ Praktische Übungen und Reflexionen
- ♥ Zurück zu deiner Kraft und deinem Glück

DU BIST NICHT
FÜR DAS GLÜCK
ANDERER
VERANTWORTLICH.
ABER DU BIST
VERANTWORTLICH
FÜR DICH.


seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

FÜR MEHR
SELBSTLIEBE,
SELBSTACHTUNG
UND GESUNDE
BEZIEHUNGEN.

Einleitung

Co-Abhängigkeit verstehen

Wenn Dein Glück vom Verhalten anderer abhängt

Menschen sind füreinander da.

Wir unterstützen.

Wir trösten.

Wir helfen.

Wir lieben.

All das gehört zu einer gesunden Beziehung.

Doch manchmal verschiebt sich dieses Gleichgewicht.

Aus Fürsorge wird Verantwortung.

Aus Mitgefühl wird Selbstaufgabe.

Aus Liebe wird das Gefühl, das eigene Glück hänge vollständig vom Verhalten eines anderen Menschen ab.

Genau dort beginnt häufig Co-Abhängigkeit.

Was bedeutet Co-Abhängigkeit?

Co-Abhängigkeit bedeutet nicht, dass zwei Menschen sich gegenseitig brauchen.

Denn ein gewisses Maß an gegenseitiger Abhängigkeit ist in jeder engen Beziehung völlig normal.

Problematisch wird es erst dann, wenn das eigene Wohlbefinden fast ausschließlich davon abhängt,

wie es dem anderen geht.

Ob der andere zufrieden ist.

Ob der andere bleibt.

Ob der andere glücklich ist.

Oder ob der andere sich verändert.

Das eigene Leben rückt dabei immer weiter in den Hintergrund.

Liebe oder Selbstaufgabe?

Viele Menschen erkennen Co-Abhängigkeit zunächst gar nicht.

Sie glauben:

“Ich bin einfach besonders hilfsbereit.”

“Ich möchte doch nur helfen.”

“Ich liebe diesen Menschen.”

Doch Liebe bedeutet nicht, sich selbst aufzugeben.

Gesunde Liebe lässt Raum für beide Menschen.

Sie kennt Mitgefühl.

Aber auch Grenzen.

Sie unterstützt.

Ohne die Verantwortung für das Leben des anderen zu übernehmen.

Niemand entwickelt Co-Abhängigkeit absichtlich

Co-Abhängigkeit entsteht nicht, weil ein Mensch schwach ist.

Sie entwickelt sich häufig über viele Jahre.

Oft bereits in der Kindheit.

Vielleicht hast Du früh gelernt,

für andere Verantwortung zu übernehmen.

Streit zu schlichten.

Die Bedürfnisse anderer wichtiger zu nehmen als Deine eigenen.

Oder Liebe durch Anpassung zu verdienen.

Damals waren diese Strategien vielleicht notwendig.

Heute können sie dazu führen, dass Du Dich selbst immer weiter verlierst.

Dieses Workbook ist kein Urteil

Vielleicht erkennst Du Dich in einigen Beschreibungen wieder.

Vielleicht erkennst Du auch Menschen, die Dir nahestehen.

Dieses Workbook soll niemanden verurteilen.

Es möchte Verständnis schaffen.

Denn nur wenn wir unsere Muster erkennen,

können wir beginnen,

sie Schritt für Schritt zu verändern.

Der Weg zurück zu Dir

Das Ziel dieses Workbooks ist nicht, Dich egoistisch zu machen.

Im Gegenteil.

Es geht darum,

wieder eine gesunde Balance zu finden.

Zwischen Mitgefühl und Selbstfürsorge.

Zwischen Nähe und Eigenständigkeit.

Zwischen Liebe und Selbstachtung.

Denn Du darfst für andere da sein,

ohne Dich selbst dabei zu verlieren.

Was Dich in diesem Workbook erwartet

Gemeinsam schauen wir uns an:

♥ Was Co-Abhängigkeit wirklich bedeutet.

♥ Wie sie entsteht.

♥ Welche typischen Verhaltensmuster dazugehören.

♥ Warum Loslassen oft so schwerfällt.

♥ Wie Du gesunde Grenzen entwickelst.

♥ Wie Du wieder Verantwortung für Dein eigenes Leben übernimmst.

♥ Und wie Du Schritt für Schritt zurück in Deine Kraft findest.

Bevor Du beginnst

Lies dieses Workbook mit Offenheit.

Nicht mit Schuldgefühlen.

Nicht mit Scham.

Sondern mit Mitgefühl für Dich selbst.

Denn alles, was Du heute bist,

war irgendwann einmal eine Strategie,

um Liebe, Sicherheit oder Anerkennung zu finden.

Heute darfst Du prüfen,

welche dieser Strategien Dir noch dienen.

Und welche Du liebevoll loslassen möchtest.

Du bist nicht dafür verantwortlich, das Leben anderer Menschen zu tragen. Deine wichtigste Aufgabe ist es, Dein eigenes Leben mit Liebe, Klarheit und Selbstachtung zu gestalten. Erst wenn Du gut für Dich sorgst, kannst Du anderen begegnen, ohne Dich selbst dabei zu verlieren. ♥

Kapitel 1

Was ist Co-Abhängigkeit wirklich?

Zwischen Fürsorge und Selbstaufgabe

Einem Menschen zu helfen, ist etwas Wundervolles.

Wir begleiten Freunde durch schwere Zeiten.

Wir unterstützen unseren Partner.

Wir kümmern uns um unsere Familie.

All das gehört zu einer gesunden Beziehung.

Doch Fürsorge hat eine Grenze.

Sie endet dort, wo Du Dich selbst dauerhaft zurückstellst.

Wo Deine Bedürfnisse keine Rolle mehr spielen.

Wo Dein eigenes Glück davon abhängt, wie es einem anderen Menschen geht.

Genau dort beginnt Co-Abhängigkeit.

Mehr als nur Helfen

Co-Abhängigkeit wird oft missverstanden.

Viele glauben, sie betreffe nur Angehörige von Menschen mit einer Suchterkrankung.

Doch sie kann in vielen Beziehungen entstehen.

Zum Beispiel:

- in Partnerschaften,
- zwischen Eltern und Kindern,
- in Freundschaften,
- innerhalb der Familie,
- oder sogar im beruflichen Umfeld.

Immer dann, wenn ein Mensch beginnt, die Verantwortung für das Leben oder die Gefühle eines anderen zu übernehmen.

Wann wird Fürsorge ungesund?

Gesunde Fürsorge bedeutet:

“Ich unterstütze Dich, ohne mich selbst zu verlieren.”

Co-Abhängigkeit fühlt sich häufig eher so an:

“Wenn es Dir schlecht geht, darf es mir auch nicht gut gehen.”

Oder:

“Ich muss Dein Problem lösen.”

Oder:

“Ich bin verantwortlich dafür, dass Du glücklich bist.”

Mit der Zeit wird das Leben des anderen wichtiger als das eigene.

Typische Anzeichen

Vielleicht erkennst Du einige dieser Verhaltensweisen:

- Du stellst Deine Bedürfnisse regelmäßig hinten an.
- Du fühlst Dich verantwortlich für die Gefühle anderer.
- Du hast Schwierigkeiten, Nein zu sagen.
- Du möchtest Probleme anderer lösen.
- Du fühlst Dich schuldig, wenn Du an Dich denkst.
- Du verlierst Dich in den Sorgen eines anderen Menschen.
- Du glaubst, ohne Dich würde der andere nicht zurechtkommen.

Keines dieser Anzeichen macht Dich zu einem schlechten Menschen.

Sie zeigen lediglich, dass sich Verantwortung verschoben hat.

Verantwortung oder Kontrolle?

Ein interessanter Gedanke ist:

Viele co-abhängige Menschen möchten eigentlich helfen.

Doch manchmal entsteht daraus unbewusst Kontrolle.

Nicht aus Bosheit.

Sondern aus Angst.

Zum Beispiel:

“Wenn ich alles im Blick behalte, passiert nichts Schlimmes.”

Oder:

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

Doch kein Mensch kann das Leben eines anderen kontrollieren.

Jeder trägt Verantwortung für seine eigenen Entscheidungen.

Warum fällt Loslassen so schwer?

Loslassen bedeutet für viele co-abhängige Menschen nicht Gleichgültigkeit.

Es fühlt sich vielmehr an wie:

- jemanden im Stich lassen,
- egoistisch sein,
- versagen,
- nicht genug lieben.

Dabei stimmt das nicht.

Loslassen bedeutet nicht, einen Menschen aufzugeben.

Es bedeutet, ihm seine eigene Verantwortung zurückzugeben.

Der Preis der Co-Abhängigkeit

Wer dauerhaft nur für andere lebt, zahlt häufig einen hohen Preis.

Vielleicht kennst Du:

- Erschöpfung,
- innere Unruhe,
- Schuldgefühle,
- Überforderung,
- das Gefühl, nie genug zu tun,
- den Verlust der eigenen Bedürfnisse.

Mit der Zeit gerät die Verbindung zu Dir selbst immer mehr in den Hintergrund.

Der erste Schritt zurück

Der Weg aus der Co-Abhängigkeit beginnt nicht damit, andere weniger zu lieben.

Er beginnt damit, Dich selbst wieder wahrzunehmen.

Zu erkennen:

“Auch ich habe Bedürfnisse.”

“Auch ich darf Grenzen setzen.”

“Auch ich bin wichtig.”

Diese Erkenntnis ist oft der erste Schritt zurück in ein selbstbestimmtes Leben.

Merkkasten

💛 **Co-Abhängigkeit bedeutet nicht, zu viel zu lieben.**

Sie bedeutet häufig, zu wenig auf Dich selbst zu achten.

Gesunde Beziehungen entstehen dort, wo Fürsorge und Selbstfürsorge im Gleichgewicht sind.

Reflexionsübung

Fällt es Dir schwer, Deine eigenen Bedürfnisse an erste Stelle zu setzen?

In welchen Situationen fühlst Du Dich für andere verantwortlich?

Was passiert, wenn Du einmal Nein sagst?

Welche Bedürfnisse von Dir selbst kommen häufig zu kurz?

Übung: Verantwortung sortieren

Denke an einen Menschen, um den Du Dich häufig sorgst.

Schreibe zwei Listen.

Dafür bin ich verantwortlich:

Dafür ist der andere verantwortlich:

Diese Übung hilft Dir, Verantwortung wieder dorthin zurückzugeben, wo sie hingehört.

Gedankenimpuls

Liebe bedeutet nicht, das Leben eines anderen zu tragen. Sie bedeutet, einen Menschen auf seinem Weg zu begleiten, ohne dabei den eigenen zu verlieren. Wahre Verbundenheit entsteht dort, wo beide Verantwortung für sich selbst übernehmen und sich dennoch mit offenem Herzen begegnen. ❤️

Kapitel 2

Wie Co-Abhängigkeit entsteht

Die Wurzeln liegen oft weit zurück

Niemand wacht eines Morgens auf und entscheidet sich:

“Ab heute stelle ich mein eigenes Leben hinten an.”

Co-Abhängigkeit entwickelt sich meist langsam.

Über viele Jahre.

Oft beginnt sie bereits in der Kindheit.

Nicht bewusst.

Sondern als Strategie, um Sicherheit, Liebe oder Anerkennung zu bekommen.

Wenn Kinder früh Verantwortung übernehmen

Kinder möchten geliebt werden.

Sie möchten dazugehören.

Sie möchten, dass es ihrer Familie gut geht.

Manche Kinder wachsen jedoch in einem Umfeld auf, in dem sie früh Verantwortung übernehmen müssen.

Vielleicht gab es:

- häufig Streit,
- emotionale Belastungen,
- psychische Erkrankungen,

- Suchterkrankungen,
- einen überforderten Elternteil,
- oder instabile Familienverhältnisse.

Das Kind beginnt dann oft unbewusst zu glauben:

“Ich muss helfen.”

“Ich muss stark sein.”

“Ich darf keine Probleme machen.”

Diese Muster können bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben.

Liebe musste verdient werden

Viele co-abhängige Menschen haben früh gelernt:

“Ich werde geliebt, wenn ich funktioniere.”

“Ich werde geliebt, wenn ich helfe.”

“Ich werde geliebt, wenn ich keine Umstände mache.”

Dadurch entsteht häufig die Überzeugung:

Mein Wert hängt davon ab, was ich für andere tue.

Nicht davon,

wer ich bin.

Eigene Bedürfnisse wurden zurückgestellt

Vielleicht hast Du erlebt, dass für Deine Gefühle wenig Platz war.

Du hast gelernt,

Dich anzupassen.

Rücksicht zu nehmen.

Zu funktionieren.

Mit der Zeit werden die Bedürfnisse anderer immer wichtiger.

Die eigenen geraten immer weiter in den Hintergrund.

Irgendwann fällt es schwer, überhaupt noch zu spüren:

“Was brauche eigentlich ich?”

Harmonie um jeden Preis

Viele co-abhängige Menschen haben große Angst vor Konflikten.

Sie versuchen zu schlichten.

Zu vermitteln.

Oder allen gerecht zu werden.

Nicht weil sie Konflikte mögen.

Sondern weil Streit sich bedrohlich anfühlt.

Vielleicht hast Du gelernt:

“Wenn alle zufrieden sind, bin ich sicher.”

Doch diese Strategie kostet auf Dauer sehr viel Kraft.

Kontrolle als Schutz

Manchmal entwickelt sich aus der Sorge für andere ein starkes Bedürfnis nach Kontrolle.

Nicht aus Macht.

Sondern aus Angst.

Vielleicht denkst Du:

“Wenn ich alles im Blick behalte, passiert nichts Schlimmes.”

Oder:

“Wenn ich genug tue, wird der andere sich ändern.”

Doch wir können das Verhalten anderer Menschen nicht kontrollieren.

Wir können sie begleiten.

Aber wir können ihr Leben nicht für sie leben.

Warum sich diese Muster wiederholen

Unser Gehirn liebt Vertrautheit.

Deshalb suchen wir häufig unbewusst Beziehungen,
die sich ähnlich anfühlen wie unsere frühen Erfahrungen.

Nicht weil sie gut sind.

Sondern weil sie vertraut sind.

So geraten manche Menschen immer wieder in Beziehungen,
in denen sie retten,

tragen,

verantworten,

oder sich selbst vergessen.

Nicht aus Absicht.

Sondern weil das Muster bekannt ist.

Es ist nicht Deine Schuld

Vielleicht erkennst Du Dich in diesen Beschreibungen wieder.

Dann erinnere Dich daran:

Du hast diese Strategien nicht entwickelt, weil mit Dir etwas nicht stimmt.

Du hast sie entwickelt,

weil sie Dir einmal geholfen haben.

Heute darfst Du entscheiden,

ob Du sie noch brauchst.

Merkkasten

💛 **Co-Abhängigkeit entsteht häufig aus dem Wunsch nach Liebe, Sicherheit und Harmonie.**

Was früher Schutz war, kann heute zur Belastung werden.

Doch jedes Muster, das gelernt wurde, kann auch Schritt für Schritt verändert werden.

Reflexionsübung

Welche Verantwortung hast Du schon als Kind übernommen?

Welche Botschaften über Liebe hast Du damals gelernt?

Fällt es Dir schwer, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen?

Welche alten Überzeugungen möchtest Du heute loslassen?

Übung: Mein Lebensrucksack

Stelle Dir vor, Du trägst einen schweren Rucksack.

In diesem Rucksack liegen alle Glaubenssätze und Verantwortungen, die Du im Laufe Deines Lebens übernommen hast.

Schreibe auf:

Welche Lasten trage ich, obwohl sie eigentlich nicht zu mir gehören?

Welche Verantwortung darf ich heute zurückgeben?

Manchmal beginnt Freiheit genau dort, wo wir erkennen, dass wir nicht alles tragen müssen.

Gedankenimpuls

Du warst nie dafür bestimmt, das Leben anderer Menschen zu tragen. Deine größte Verantwortung ist es, gut für Dich selbst zu sorgen. Je mehr Du lernst, Deine eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen, desto freier kannst Du lieben – nicht aus Pflicht oder Angst, sondern aus echter Verbundenheit. ❤️

Kapitel 3

Typische Muster der Co-Abhängigkeit

Wenn das Leben des anderen wichtiger wird als das eigene

Co-Abhängigkeit zeigt sich selten durch ein einzelnes Verhalten.

Sie besteht vielmehr aus vielen kleinen Mustern.

Muster, die oft unbewusst ablaufen.

Mit der Zeit werden sie so selbstverständlich, dass sie kaum noch auffallen.

Vielleicht erkennst Du einige davon bei Dir wieder.

Nicht, um Dich zu verurteilen.

Sondern um Dich besser zu verstehen.

Das Bedürfnis, alle retten zu müssen

Viele co-abhängige Menschen fühlen sich für das Glück anderer verantwortlich.

Sie möchten Probleme lösen.

Schmerz verhindern.

Konflikte aus der Welt schaffen.

Vielleicht denkst Du:

“Wenn ich nur genug tue, wird alles wieder gut.”

Doch jeder Mensch trägt Verantwortung für seinen eigenen Weg.

Du kannst begleiten.

Aber Du kannst niemanden retten, der sich nicht selbst helfen möchte.

Nein sagen fällt schwer

Ein weiteres typisches Muster ist die Angst, andere zu enttäuschen.

Deshalb sagst Du vielleicht oft Ja,

obwohl Du eigentlich Nein meinst.

Du möchtest niemanden verletzen.

Niemanden im Stich lassen.

Oder Ablehnung vermeiden.

Doch jedes Mal, wenn Du gegen Deine eigenen Bedürfnisse handelst,
entfernst Du Dich ein Stück von Dir selbst.

Die eigenen Gefühle werden unterdrückt

Vielleicht fragst Du andere regelmäßig:

“Wie geht es Dir?”

Doch wann hast Du Dich zuletzt gefragt:

“Wie geht es eigentlich mir?”

Viele co-abhängige Menschen nehmen die Gefühle anderer sehr genau wahr.

Die eigenen werden dagegen oft verdrängt.

Nicht aus Absicht.

Sondern weil sie gelernt haben,

dass zuerst die anderen wichtig sind.

Schuldgefühle begleiten viele Entscheidungen

Ein freier Abend.

Zeit für Dich.

Ein abgesagter Termin.

Oder einfach einmal Ruhe.

Was für andere selbstverständlich ist,

löst bei co-abhängigen Menschen häufig Schuldgefühle aus.

Vielleicht denkst Du:

“Ich müsste eigentlich helfen.”

“Ich darf jetzt nicht an mich denken.”

Doch Selbstfürsorge ist kein Egoismus.

Sie ist eine Voraussetzung dafür, dauerhaft gesund zu bleiben.

Der eigene Wert hängt vom Gebrauchtwerden ab

Manche Menschen erleben ihren Selbstwert vor allem dann,
wenn sie gebraucht werden.

Sie fühlen sich wichtig,

wenn sie helfen können.

Wenn sie Probleme lösen.

Oder Verantwortung übernehmen.

Fällt diese Aufgabe weg,

entsteht manchmal Leere.

Dabei hängt Dein Wert nicht davon ab,

wie viel Du für andere tust.

Du bist wertvoll,

einfach weil Du bist.

Beziehungen werden zur Lebensaufgabe

Manche co-abhängige Menschen investieren fast ihre gesamte Energie in eine einzige Beziehung.

Sie denken ständig über den anderen nach.

Versuchen, ihn zu verstehen.

Zu verändern.

Zu unterstützen.

Dabei geraten eigene Wünsche,

Hobbys,

Freundschaften

und Träume immer weiter in den Hintergrund.
Langfristig entsteht dadurch ein Ungleichgewicht,
das beide Menschen belastet.

Kontrolle aus Angst

Aus Sorge wird manchmal Kontrolle.
Vielleicht fragst Du häufig nach.
Machst Dir ständig Gedanken.
Kontrollierst Nachrichten.
Oder möchtest immer wissen,
wie es dem anderen geht.
Nicht weil Du kontrollieren möchtest.
Sondern weil Unsicherheit schwer auszuhalten ist.
Doch Vertrauen wächst nicht durch Kontrolle.
Es wächst durch Loslassen.

Du darfst Dich wichtig nehmen

Vielleicht hast Du viele Jahre geglaubt,
dass Selbstaufgabe Liebe bedeutet.
Doch gesunde Liebe verlangt nicht,
dass Du Dich selbst verlierst.
Sie lädt Dich ein,
für andere da zu sein,
ohne Dich dabei aufzugeben.
Du darfst Bedürfnisse haben.
Du darfst Grenzen setzen.
Du darfst auch einmal müde sein.

Und Du darfst Dich selbst genauso liebevoll behandeln,
wie die Menschen,
für die Du immer da bist.

Merkkasten

💛 **Co-Abhängigkeit lebt von der Überzeugung, dass Du für andere verantwortlich bist.**

Gesunde Beziehungen entstehen dort, wo jeder Mensch Verantwortung für sein eigenes Leben übernimmt und beide sich gegenseitig unterstützen, ohne sich selbst dabei zu verlieren.

Reflexionsübung

Welche dieser Verhaltensweisen erkennst Du bei Dir wieder?

Wann stellst Du Deine Bedürfnisse regelmäßig hinten an?

Wofür fühlst Du Dich verantwortlich, obwohl es eigentlich nicht Deine Aufgabe ist?

Was würdest Du tun, wenn Du Dich nicht ständig um andere kümmern müsstest?

Übung: Mein Energie-Kompass

Zeichne zwei Spalten.

Das gibt mir Energie:

Das raubt mir Energie:

Schau Dir Deine Antworten anschließend in Ruhe an.

Vielleicht erkennst Du, wie viel Energie in Bereiche fließt, die eigentlich gar nicht in Deiner Verantwortung liegen.

Gedankenimpuls

Du musst nicht alles tragen, damit andere glücklich sind. Wahre Liebe entsteht nicht dadurch, dass Du Dich aufopferst. Sie entsteht dort, wo Du mit offenem Herzen für andere da sein kannst, ohne dabei die Verbindung zu Dir selbst zu verlieren. Denn auch Dein Leben, Deine Bedürfnisse und Dein Glück verdienen Aufmerksamkeit und Fürsorge. ❤️

Kapitel 4

Warum Loslassen so schwerfällt

Wenn Verantwortung zur Gewohnheit geworden ist

Viele Menschen glauben, Loslassen bedeute, einen anderen Menschen aufzugeben.

Doch das stimmt nicht.

Loslassen bedeutet nicht, dass Dir jemand egal wird.

Es bedeutet auch nicht, dass Du aufhörst zu lieben.

Loslassen bedeutet vielmehr,

die Verantwortung dort zu lassen, wo sie hingehört.

Beim anderen Menschen.

Gerade für co-abhängige Menschen fühlt sich das oft ungewohnt an.

Denn sie haben über viele Jahre gelernt,

sich verantwortlich zu fühlen.

Die Angst, egoistisch zu sein

Vielleicht kennst Du Gedanken wie:

“Wenn ich jetzt an mich denke, bin ich egoistisch.”

“Ich kann ihn doch nicht einfach alleinlassen.”

“Sie braucht mich.”

“Ich muss helfen.”

Diese Gedanken entstehen häufig aus alten Erfahrungen.

Doch Selbstfürsorge ist kein Egoismus.

Sie bedeutet lediglich,

dass auch Deine Bedürfnisse wichtig sind.

Nicht wichtiger als die der anderen.

Aber genauso wichtig.

Was passiert, wenn Du loslässt?

Viele Menschen haben Angst,

dass alles zusammenbricht,

wenn sie sich nicht mehr kümmern.

Vielleicht glaubst Du:

“Dann schafft er das nicht.”

“Dann geht alles schief.”

“Dann werde ich nicht mehr gebraucht.”

Doch häufig passiert etwas ganz anderes.

Der andere beginnt,

selbst Verantwortung zu übernehmen.

Eigene Lösungen zu finden.

Und an seinen Aufgaben zu wachsen.

Manchmal verhindert übermäßige Hilfe genau diese Entwicklung.

Helfen oder ermöglichen?

Es gibt einen wichtigen Unterschied.

Helfen bedeutet:

Jemanden unterstützen,
damit er seinen eigenen Weg gehen kann.

Ermöglichen bedeutet:

Dem anderen immer wieder die Konsequenzen seines Handelns abzunehmen.

Zum Beispiel:

- ständig Ausreden finden,
- Probleme lösen,
- Verantwortung übernehmen,
- Grenzen immer wieder verschieben.

Aus Liebe wird dann ungewollt eine Unterstützung des alten Musters.

Schuldgefühle dürfen da sein

Wenn Du beginnst, Grenzen zu setzen,
werden wahrscheinlich Schuldgefühle auftauchen.

Das ist normal.

Nicht weil Du etwas falsch machst.

Sondern weil Dein Gehirn etwas Neues lernt.

Es verlässt alte Gewohnheiten.

Mit jeder Grenze,
die Du freundlich setzt,
lernt Dein Nervensystem:

“Ich darf gut für mich sorgen.”

**Du bist nicht verantwortlich für die
Entscheidungen anderer**

Jeder Mensch trifft seine eigenen Entscheidungen.

Auch wenn sie Dir nicht gefallen.

Auch wenn Du sie anders treffen würdest.

Du kannst begleiten.

Mut machen.

Unterstützen.

Doch Du kannst niemandem sein Leben abnehmen.

Diese Erkenntnis ist oft schmerzhaft.

Und gleichzeitig unglaublich befreiend.

Liebe braucht Freiheit

Gesunde Liebe entsteht nicht aus Kontrolle.

Nicht aus Verantwortung.

Nicht aus Pflichtgefühl.

Sondern aus Freiheit.

Zwei Menschen entscheiden sich füreinander.

Nicht weil einer den anderen braucht,

sondern weil beide miteinander wachsen möchten.

Diese Form der Liebe fühlt sich leichter an.

Ruhiger.

Und gleichzeitig viel tiefer.

Loslassen bedeutet Vertrauen

Loslassen heißt,

darauf zu vertrauen,

dass andere Menschen ihren Weg finden dürfen.

Und gleichzeitig darauf zu vertrauen,

dass auch Du Deinen Weg gehen wirst.

Nicht alles liegt in Deiner Hand.

Und das muss es auch nicht.

Merkkasten

💛 **Loslassen bedeutet nicht, einen Menschen im Stich zu lassen.**

Es bedeutet, ihm seine Eigenverantwortung zurückzugeben und gleichzeitig liebevoll für Dich selbst zu sorgen.

Reflexionsübung

Wovor hast Du Angst, wenn Du weniger Verantwortung übernimmst?

Welche Schuldgefühle tauchen dabei auf?

Welche Verantwortung gehört eigentlich nicht zu Dir?

Wie könnte sich Dein Leben verändern, wenn Du mehr loslassen würdest?

Übung: Mein Verantwortungs-Kreis

Zeichne zwei Kreise.

Innerer Kreis – Dafür bin ich verantwortlich

- Meine Gedanken
- Meine Gefühle
- Meine Entscheidungen
- Meine Grenzen
- Mein Verhalten

Äußerer Kreis – Dafür bin ich nicht verantwortlich

- Die Gefühle anderer
- Die Entscheidungen anderer
- Das Verhalten anderer
- Die Lebensaufgaben anderer
- Die Veränderung anderer Menschen

Betrachte beide Kreise in Ruhe.

Frage Dich:

In welchem Kreis verbringe ich derzeit die meiste Energie?

Gedankenimpuls

Du musst niemanden retten, um ein liebevoller Mensch zu sein. Wahre Liebe bedeutet, einen Menschen auf seinem Weg zu begleiten, ohne ihm seinen Weg abzunehmen. Je mehr Du lernst loszulassen, desto mehr Raum entsteht – für Vertrauen, für Eigenverantwortung und für eine Beziehung, in der beide Menschen wachsen dürfen. ❤️

Kapitel 5

Gesunde Grenzen statt übermäßiger Verantwortung

Du darfst Nein sagen

Für viele co-abhängige Menschen gehört ein Nein zu den schwersten Worten überhaupt.

Nicht weil sie unfreundlich sein möchten.

Sondern weil sie Angst haben,

jemanden zu enttäuschen.

Abgelehnt zu werden.

Oder Schuldgefühle auszulösen.

Deshalb sagen sie oft Ja.

Obwohl ihr Herz längst Nein sagt.

Mit der Zeit entsteht ein Leben,
das sich immer stärker nach den Bedürfnissen anderer richtet.

Grenzen schützen Beziehungen

Manche Menschen glauben,
Grenzen würden Beziehungen zerstören.
Doch das Gegenteil ist häufig der Fall.
Klare Grenzen schaffen Sicherheit.
Sie zeigen:

- Das ist für mich in Ordnung.
- Das tut mir nicht gut.
- Bis hierhin – und nicht weiter.

Menschen wissen dadurch, woran sie sind.

Missverständnisse werden seltener.

Und gegenseitiger Respekt kann wachsen.

Warum Grenzen schwerfallen

Wenn Du schon früh gelernt hast,
für Harmonie zu sorgen,
Probleme zu lösen
oder Verantwortung zu übernehmen,
fühlen sich Grenzen oft ungewohnt an.

Vielleicht tauchen Gedanken auf wie:

“Dann bin ich egoistisch.”

“Dann mag man mich nicht mehr.”

“Dann enttäusche ich den anderen.”

Diese Gedanken stammen häufig aus alten Erfahrungen.

Nicht aus der heutigen Realität.

Nein sagen bedeutet nicht Ablehnung

Ein Nein richtet sich gegen eine Situation.

Nicht gegen einen Menschen.

Du kannst einen Menschen lieben

und trotzdem sagen:

“Heute schaffe ich das nicht.”

“Das möchte ich nicht.”

“Dafür bin ich nicht verantwortlich.”

Liebe und Grenzen schließen sich nicht aus.

Sie ergänzen sich.

Verantwortung zurückgeben

Ein wichtiger Schritt aus der Co-Abhängigkeit besteht darin,

Verantwortung bewusst zurückzugeben.

Zum Beispiel:

Nicht jede Entscheidung für den anderen treffen.

Nicht jedes Problem lösen.

Nicht jede Konsequenz auffangen.

Das bedeutet nicht,

den anderen im Stich zu lassen.

Es bedeutet,

ihm die Möglichkeit zu geben,

an seinen eigenen Erfahrungen zu wachsen.

Grenzen dürfen freundlich sein

Viele Menschen glauben,

Grenzen müssten hart oder verletzend sein.

Doch eine Grenze kann ruhig,

klar

und respektvoll sein.

Zum Beispiel:

“Ich verstehe, dass Dich das belastet. Trotzdem kann ich dieses Problem nicht für Dich lösen.”

Oder:

“Ich höre Dir gerne zu. Heute brauche ich danach aber Zeit für mich.”

Oder:

“Ich unterstütze Dich gern. Die Entscheidung kannst nur Du selbst treffen.”

Grenzen brauchen keine Härte.

Sie brauchen Klarheit.

Du bist nicht für die Reaktion anderer verantwortlich

Vielleicht reagiert jemand enttäuscht.

Verärgert.

Oder mit Unverständnis.

Das kann passieren.

Doch die Gefühle anderer gehören nicht automatisch in Deine Verantwortung.

Du darfst freundlich bleiben,

ohne Deine Grenze zurückzunehmen.

Manchmal brauchen Menschen Zeit,

um sich an eine neue Dynamik zu gewöhnen.

Jede Grenze stärkt Dich

Am Anfang fühlen sich Grenzen oft ungewohnt an.

Vielleicht sogar falsch.

Doch mit jeder Grenze,

die Du respektvoll setzt,

wächst etwas Neues:

Selbstvertrauen.

Selbstachtung.

Und das Vertrauen,

dass Du Deine Bedürfnisse ernst nehmen darfst.

Merkkasten

💛 **Grenzen sind keine Mauern.**

Sie sind liebevolle Wegweiser.

Sie zeigen anderen, wie sie Dir begegnen können,

ohne dass Du Dich selbst dabei verlierst.

Reflexionsübung

In welchen Situationen fällt Dir Nein sagen besonders schwer?

Welche Angst steckt dahinter?

Wo überschreiten andere Menschen immer wieder Deine Grenzen?

Welche Grenze möchtest Du ab heute klarer setzen?

Übung: Mein erster Satz

Überlege Dir drei Sätze,
mit denen Du künftig freundlich Grenzen setzen möchtest.

1.

2.

3.

Übe diese Sätze immer wieder.

Je vertrauter sie Dir werden,
desto leichter wird es,
sie im Alltag auszusprechen.

Gedankenimpuls

Jedes Mal, wenn Du eine gesunde Grenze setzt, entscheidest Du Dich nicht gegen einen anderen Menschen – sondern für Dich selbst. Wahre Liebe verlangt keine Selbstaufgabe. Sie schenkt beiden Menschen den Raum, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und sich dennoch mit Respekt, Mitgefühl und Offenheit zu begegnen. ❤️

Kapitel 6

Zurück zu Dir selbst finden

Wenn Du Dich selbst unterwegs verloren hast

Viele co-abhängige Menschen können sehr gut sagen,
was andere brauchen.

Sie spüren,
wenn jemand traurig ist.
Überfordert.

Oder Unterstützung benötigt.

Doch wenn sie sich selbst fragen:

“Was brauche eigentlich ich?”

...wird es plötzlich still.

Nicht weil sie keine Bedürfnisse haben.

Sondern weil sie über viele Jahre gelernt haben,
sie hintenanzustellen.

Der Weg aus der Co-Abhängigkeit beginnt deshalb nicht beim anderen.

Er beginnt bei Dir.

Dich selbst wieder kennenlernen

Vielleicht weißt Du im Moment gar nicht mehr,

was Dir Freude macht.

Welche Träume Du hast.

Oder was Dir Kraft schenkt.

Das ist verständlich.

Wenn sich lange Zeit fast alles um einen anderen Menschen gedreht hat,
geht der Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen oft verloren.

Deshalb darfst Du Dich neu entdecken.

Mit Neugier.

Nicht mit Druck.

Deine Bedürfnisse sind wichtig

Du darfst müde sein.

Du darfst traurig sein.

Du darfst Hilfe brauchen.

Du darfst Wünsche haben.

Und Du darfst Grenzen setzen.

Deine Bedürfnisse sind nicht weniger wichtig als die anderer Menschen.

Sie verdienen dieselbe Aufmerksamkeit.

Dieselbe Fürsorge.

Und denselben Respekt.

Selbstfürsorge ist Verantwortung

Manche Menschen verwechseln Selbstfürsorge mit Egoismus.

Doch Selbstfürsorge bedeutet nicht:

“Ich denke nur an mich.”

Sie bedeutet:

“Ich übernehme Verantwortung für mein eigenes Wohlbefinden.”

Nur wenn Dein eigener Akku nicht dauerhaft leer ist,

kannst Du auch anderen ehrlich begegnen.

Nicht aus Erschöpfung.

Sondern aus freier Entscheidung.

Erlaube Dir Freude

Vielleicht hast Du lange geglaubt,

Du dürftest erst glücklich sein,

wenn es allen anderen gut geht.

Doch Dein Glück braucht keine Erlaubnis.

Du darfst lachen.

Dich ausruhen.

Ein Hobby beginnen.

Freunde treffen.

Etwas Schönes unternehmen.

Nicht irgendwann.

Sondern heute.

Finde zurück zu Deinen Träumen

Frage Dich einmal:

Was habe ich früher gerne gemacht?

Wofür habe ich mich begeistert?

Was wollte ich schon lange ausprobieren?

Vielleicht ist jetzt der richtige Zeitpunkt,
einen dieser Wünsche wieder aufzugreifen.

Nicht weil Du musst.

Sondern weil auch Dein Leben gelebt werden möchte.

Du bist mehr als Deine Rolle

Vielleicht warst Du viele Jahre:

die Helferin.

Der Retter.

Die Starke.

Die Verantwortungsvolle.

Doch das ist nicht alles, was Dich ausmacht.

Du bist auch:

ein Mensch mit Gefühlen.

Mit Bedürfnissen.

Mit Träumen.

Mit einer eigenen Geschichte.

Und genau dieser Mensch verdient Aufmerksamkeit.

Kleine Schritte reichen

Du musst Dein Leben nicht von heute auf morgen verändern.

Oft beginnt Veränderung ganz leise.

Mit einer Pause.

Einem Spaziergang.

Einem Nein.

Einem ehrlichen Gespräch.

Oder der Entscheidung,

Dir selbst jeden Tag ein paar Minuten zu schenken.

Viele kleine Schritte verändern langfristig mehr
als ein einziger großer Vorsatz.

Merkkasten

💛 **Du musst Dich nicht erst um alle anderen kümmern, um Dir selbst Aufmerksamkeit schenken zu dürfen.**

Auch Dein Leben.

Auch Deine Wünsche.

Auch Dein Glück sind wichtig.

Reflexionsübung

Wann hast Du zuletzt etwas nur für Dich getan?

Was schenkt Dir Kraft und Freude?

Welche Bedürfnisse hast Du lange übersehen?

Welchen kleinen Schritt möchtest Du ab heute für Dich selbst gehen?

Übung: Mein Termin mit mir selbst

Plane in den nächsten sieben Tagen bewusst einen Termin nur für Dich.

Schreibe auf:

Was werde ich tun?

Wann nehme ich mir diese Zeit?

Wie möchte ich mich danach fühlen?

Behandle diesen Termin genauso verbindlich wie einen Termin mit einem anderen Menschen.

Denn Du bist genauso wichtig.

Gedankenimpuls

Der Weg aus der Co-Abhängigkeit führt nicht weg von der Liebe – sondern zurück zu Dir selbst. Je mehr Du lernst, Deine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und gut für Dich zu sorgen, desto freier wird auch Deine Liebe. Denn echte Verbundenheit entsteht dort, wo zwei Menschen füreinander da sind, ohne sich selbst dabei zu verlieren. ❤️

Kapitel 7

Verantwortung zurückgeben – ohne Schuldgefühle

Du kannst einen Menschen lieben, ohne sein Leben zu übernehmen

Einer der schwierigsten Schritte auf dem Weg aus der Co-Abhängigkeit ist es, Verantwortung wieder dorthin zurückzugeben, wo sie hingehört.

Denn viele Menschen haben über Jahre gelernt:

“Wenn ich mich nicht kümmere, macht es niemand.”

Oder:

“Ich muss helfen, sonst geht alles schief.”

Diese Gedanken fühlen sich oft sehr wahr an.

Doch sie entsprechen nicht immer der Realität.

Jeder Mensch trägt die Verantwortung für sein eigenes Leben.

Verantwortung kann man nicht verschenken

Vielleicht hast Du schon oft versucht,

Probleme für andere zu lösen.

Entscheidungen abzunehmen.

Konflikte zu klären.

Oder Konsequenzen aufzufangen.

Doch Verantwortung lässt sich nicht dauerhaft übernehmen.

Sie gehört immer dem Menschen,

der die Entscheidung trifft.

Du kannst begleiten.

Aber Du kannst niemandem sein Leben abnehmen.

Jeder Mensch darf seine Erfahrungen machen

Es fällt schwer zuzusehen,

wenn ein geliebter Mensch Fehler macht.

Vielleicht möchtest Du ihn schützen.

Vor Enttäuschung.

Vor Schmerz.

Vor falschen Entscheidungen.

Doch genau diese Erfahrungen gehören zum Leben.

Sie helfen uns zu wachsen.

Wenn wir einem Menschen jede Schwierigkeit abnehmen,
nehmen wir ihm oft auch die Möglichkeit,
an ihr zu wachsen.

Helfen heißt nicht tragen

Gesunde Unterstützung bedeutet:

“Ich glaube daran, dass Du Deinen Weg gehen kannst.”

Co-Abhängigkeit sagt oft:

“Ich muss Deinen Weg für Dich gehen.”

Zwischen diesen beiden Haltungen liegt ein großer Unterschied.

Der eine stärkt.

Der andere macht abhängig.

Nicht nur den anderen.

Sondern häufig auch Dich selbst.

Du darfst Vertrauen entwickeln

Vertrauen bedeutet nicht,
dass niemals etwas schiefgeht.

Vertrauen bedeutet,
zu wissen,

dass jeder Mensch grundsätzlich die Fähigkeit besitzt,
Verantwortung für sein eigenes Leben zu übernehmen.

Vielleicht nicht sofort.

Vielleicht nicht perfekt.

Aber Schritt für Schritt.

Dieses Vertrauen schenkt Freiheit.

Beiden Seiten.

Du bist nicht für die Gefühle anderer verantwortlich

Vielleicht reagiert jemand traurig,

wenn Du eine Grenze setzt.

Vielleicht wird jemand wütend.

Oder enttäuscht.

Diese Gefühle dürfen da sein.

Doch sie gehören dem anderen.

Du bist nicht dafür verantwortlich,

dass andere Menschen niemals unangenehme Gefühle erleben.

Du bist verantwortlich dafür,

respektvoll und ehrlich zu handeln.

Mehr nicht.

Liebe braucht Eigenverantwortung

Gesunde Beziehungen bestehen aus zwei Menschen,

die Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen.

Sie unterstützen sich.

Sie helfen sich.

Sie hören einander zu.

Doch keiner trägt dauerhaft das Leben des anderen.

Dadurch entsteht eine Beziehung,

die auf Freiheit statt auf Abhängigkeit basiert.

Du darfst loslassen – und trotzdem lieben

Loslassen bedeutet nicht,

dass Dein Herz sich verschließt.

Es bedeutet,

dass Du aufhörst,

gegen das Leben des anderen anzukämpfen.

Du lässt zu,

dass der andere seinen Weg geht.

Mit seinen Entscheidungen.

Mit seinen Erfahrungen.

Mit seiner Verantwortung.

Und genau dadurch entsteht oft eine neue Form von Liebe.

Eine Liebe,

die nicht kontrolliert.

Sondern vertraut.

Merkkasten

💛 **Du bist für Deine Entscheidungen verantwortlich.**

Der andere Mensch ist für seine verantwortlich.

Genau dieses Gleichgewicht macht gesunde Beziehungen möglich.

Reflexionsübung

Für welche Probleme anderer Menschen fühlst Du Dich häufig verantwortlich?

Welche Verantwortung möchtest Du heute bewusst zurückgeben?

Welche Gefühle entstehen in Dir, wenn Du loslässt?

Wie könnte sich Deine Beziehung verändern, wenn jeder seine Verantwortung übernimmt?

Übung: Der Satz, der alles verändert

Wenn Du merkst,

dass Du wieder die Verantwortung eines anderen übernehmen möchtest,

halte kurz inne und frage Dich:

“Ist das wirklich meine Aufgabe?”

Wenn die Antwort Nein lautet,

sage innerlich:

“Ich vertraue darauf, dass dieser Mensch seinen eigenen Weg finden darf. Ich begleite – aber ich trage nicht.”

Wiederhole diesen Satz immer dann,

wenn Du merkst,

dass Du Dich wieder in den Problemen anderer verlierst.

Mit der Zeit wird Dein Nervensystem lernen,

Verantwortung dort zu lassen,

wo sie hingehört.

Gedankenimpuls

Wahre Liebe zeigt sich nicht darin, dass Du das Leben eines anderen übernimmst. Sie zeigt sich darin, dass Du an seine Stärke glaubst. Wenn Du Verantwortung zurückgibst, schenkst Du dem anderen die Möglichkeit zu wachsen – und Dir selbst die Freiheit, wieder ganz bei Dir anzukommen. ❤️

Kapitel 8

Zurück in ein Leben voller Balance

Du darfst helfen – ohne Dich selbst zu verlieren

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du gemerkt hast, dass Du oft mehr Verantwortung trägst, als Dir guttut.

Vielleicht hast Du Dich in vielen Situationen wiedererkannt.

Vielleicht war manches schmerzhaft.

Und vielleicht hast Du zum ersten Mal verstanden:

Es ist nicht Deine Aufgabe, das Leben anderer Menschen zu tragen.

Diese Erkenntnis kann zunächst ungewohnt sein.

Denn viele Jahre hast Du wahrscheinlich geglaubt, dass Liebe bedeutet, immer da zu sein.

Immer stark zu sein.

Immer zu helfen.

Doch gesunde Liebe sieht anders aus.

Liebe braucht zwei Menschen

Eine gesunde Beziehung besteht nicht aus einem Menschen, der gibt, und einem, der nimmt.

Sie besteht aus zwei Menschen,
die beide Verantwortung übernehmen.

Die beide Grenzen respektieren.

Die beide füreinander da sind.

Und die sich gegenseitig unterstützen,
ohne sich selbst dabei aufzugeben.

Genau dort entsteht Gleichgewicht.

Du darfst Dich wichtig nehmen

Vielleicht fällt es Dir noch schwer, an erster Stelle auch an Dich zu denken.

Doch erinnere Dich:

Du bist kein Nebendarsteller in Deinem eigenen Leben.

Du bist die wichtigste Person in Deinem Leben.

Nicht, weil Du wichtiger bist als andere.

Sondern weil nur Du Dein Leben leben kannst.

Wenn Du Dich selbst dauerhaft vergisst,

wird niemand diese Aufgabe für Dich übernehmen.

Verantwortung beginnt bei jedem selbst

Du bist verantwortlich für:

- Deine Gedanken.
- Deine Gefühle.
- Deine Entscheidungen.
- Deine Grenzen.
- Dein Verhalten.

Andere Menschen sind verantwortlich für:

- ihre Entscheidungen,
- ihre Gefühle,
- ihre Entwicklung,
- ihre Konsequenzen.

Diese Trennung schafft Klarheit.

Und sie schenkt Freiheit.

Eine neue Form der Liebe

Vielleicht hast Du bisher geglaubt,

Liebe müsse anstrengend sein.

Doch Liebe darf auch leicht sein.

Sie darf ruhig sein.

Sie darf Vertrauen schenken.

Sie darf bedeuten:

“Ich bin für Dich da.”

Und gleichzeitig:

“Ich vertraue darauf, dass Du Deinen Weg gehen kannst.”

Diese Haltung nimmt nichts von der Liebe.

Sie macht sie stärker.

Dein Leben wartet auf Dich

Vielleicht hast Du lange gewartet,

dass sich ein anderer verändert.

Dass endlich alles besser wird.

Dass irgendwann der richtige Zeitpunkt kommt.

Doch währenddessen ist Dein eigenes Leben weitergegangen.

Heute darfst Du Dich fragen:

Was wünsche ich mir?

Wie möchte ich leben?

Was macht mich glücklich?

Diese Fragen sind kein Egoismus.

Sie sind Ausdruck von Selbstverantwortung.

Du darfst neu beginnen

Veränderung geschieht nicht an einem einzigen Tag.

Sie beginnt mit vielen kleinen Entscheidungen.

Mit jedem Nein, das Du freundlich aussprichst.

Mit jeder Grenze, die Du setzt.

Mit jedem Moment, in dem Du Deine Bedürfnisse ernst nimmst.

Und mit jedem Schritt zurück zu Dir selbst.

So entsteht langsam ein neues Leben.

Nicht gegen andere.

Sondern für Dich.

Merkkasten

💛 **Du darfst lieben, ohne Dich aufzugeben.**

Du darfst helfen, ohne alles zu tragen.

Und Du darfst Grenzen setzen, ohne ein schlechter Mensch zu sein.

Wahre Liebe beginnt dort, wo auch Du selbst einen Platz in Deinem Leben hast.

Abschließende Selbstreflexion

Welche Erkenntnis aus diesem Workbook hat Dich am meisten berührt?

Welche Verantwortung möchtest Du heute bewusst loslassen?

Welche Grenze möchtest Du künftig liebevoll schützen?

Wie möchtest Du künftig für Dich selbst sorgen?

Welches Versprechen gibst Du Dir heute selbst?

Mein Versprechen an mich selbst

Schreibe Deinen eigenen Satz auf.

Zum Beispiel:

„Ich verspreche mir, meine Bedürfnisse genauso ernst zu nehmen wie die der Menschen, die ich liebe.“

Oder:

„Ich verspreche mir, Verantwortung dort zu lassen, wo sie hingehört, und gut für mich selbst zu sorgen.“

Oder:

„Ich verspreche mir, Beziehungen zu leben, in denen Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind.“

Mein persönliches Versprechen:

Abschlussbotschaft

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du lernen wolltest, Co-Abhängigkeit besser zu verstehen.

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

Du bist nicht verantwortlich für das Glück eines anderen Menschen.

Du bist verantwortlich für den liebevollen Umgang mit Deinem eigenen Leben.

Wenn Du lernst, Deine Grenzen zu achten, Verantwortung zurückzugeben und Dich selbst nicht länger zu vergessen, verändert sich nicht nur Deine Beziehung zu anderen.

Es verändert sich auch die Beziehung zu Dir selbst.

Und genau dort beginnt echte Freiheit.

Eine Botschaft von Seelenmagie

Du musst nicht alles tragen, um wertvoll zu sein.

Du musst niemanden retten, um geliebt zu werden.

Und Du musst Dich nicht selbst verlieren, um Deine Liebe zu beweisen.

Du darfst helfen.

Du darfst begleiten.

Du darfst mitfühlen.

Doch Du darfst dabei immer auch gut für Dich selbst sorgen.

Denn gesunde Liebe entsteht nicht aus Selbstaufgabe.

Sie entsteht dort, wo zwei Menschen sich auf Augenhöhe begegnen, Verantwortung für ihr eigenes Leben übernehmen und sich aus freiem Herzen füreinander entscheiden.

Ich wünsche Dir von Herzen den Mut, Verantwortung loszulassen, die nie Deine war, die Kraft, liebevolle Grenzen zu setzen, und das Vertrauen, dass Du Beziehungen führen darfst, in denen Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind.

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. ❤️