

WORKBOOK

Emotionale Abhängigkeit *verstehen*



Ursachen erkennen, Muster durchbrechen
und zurück zu Dir selbst finden.

SELBSTREFLEXION • ÜBUNGEN • HEILUNG • INNERE STÄRKE



seelenmagie

DEINE WEGBEGLEITUNG



Workbook

Emotionale Abhängigkeit verstehen

Ursachen erkennen, Muster durchbrechen und zurück zu Dir selbst finden

Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Einleitung

Wenn das eigene Glück von einem anderen Menschen abhängt

Liebe kann uns Flügel verleihen.

Sie kann uns Geborgenheit schenken, Kraft geben und unser Leben bereichern.

Doch manchmal geschieht etwas anderes.

Plötzlich kreisen die Gedanken nur noch um einen einzigen Menschen.

Die eigene Stimmung hängt davon ab, ob eine Nachricht kommt.

Ob der andere Zeit hat.

Ob er liebevoll ist.

Oder ob er sich zurückzieht.

Aus einer Beziehung wird langsam der Mittelpunkt des gesamten Lebens.

Eigene Bedürfnisse treten in den Hintergrund.

Freunde werden vernachlässigt.

Hobbys verlieren an Bedeutung.

Und ohne den anderen fühlt sich plötzlich alles leer an.

Viele Menschen halten dieses Gefühl für besonders tiefe Liebe.

Doch häufig steckt etwas anderes dahinter:

Emotionale Abhängigkeit.

Emotionale Abhängigkeit bedeutet nicht, dass Du einen Menschen besonders intensiv liebst.

Sie bedeutet, dass Dein eigenes Wohlbefinden immer stärker davon abhängig wird, wie sich dieser Mensch verhält.

Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht.

Du gibst immer mehr.

Passt Dich an.

Verlierst Dich selbst.

Und hoffst gleichzeitig, dass der andere die innere Leere füllt.

Doch kein Mensch kann dauerhaft die Aufgabe übernehmen, unser Selbstwertgefühl oder unsere innere Sicherheit zu tragen.

Diese Verantwortung kann nur bei uns selbst liegen.

Genau deshalb ist emotionale Abhängigkeit oft so schmerzhaft.

Sie führt dazu, dass wir immer mehr im Außen suchen, was eigentlich im Inneren entstehen darf.

Dieses Workbook möchte Dich dabei begleiten, diese Dynamik besser zu verstehen.

Du wirst erkennen, wodurch emotionale Abhängigkeit entsteht, welche Gedanken und Gefühle sie aufrechterhalten und wie Du Schritt für Schritt wieder zurück in Deine eigene Kraft findest.

Denn Liebe bedeutet nicht, sich selbst zu verlieren.

Liebe bedeutet, sich selbst treu zu bleiben – und den anderen dennoch von Herzen lieben zu können.

Bevor Du beginnst

Vielleicht erkennst Du Dich in diesem Workbook wieder.

Vielleicht erkennst Du einen früheren Teil Deines Lebens.

Oder vielleicht denkst Du beim Lesen an einen Menschen, der Dir besonders wichtig ist.

Versuche, dieses Workbook ohne Selbstvorwürfe zu lesen.

Emotionale Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche.

Sie entsteht oft aus einer tiefen Sehnsucht nach Liebe, Sicherheit und Anerkennung.

Niemand entscheidet sich bewusst dafür.

Doch jeder Mensch kann lernen, neue Wege zu gehen.

Nimm Dir Zeit für die Übungen.

Sei ehrlich mit Dir.

Und erinnere Dich während des Lesens immer wieder daran:

Dieses Workbook soll Dich nicht verurteilen.

Es soll Dir helfen, Dich selbst besser zu verstehen.

Denn genau dort beginnt Veränderung. 

Kapitel 1

Was ist emotionale Abhängigkeit?

Wenn das eigene Wohlbefinden vom Verhalten eines anderen Menschen abhängt

Jeder Mensch braucht Nähe.

Jeder Mensch möchte geliebt werden.

Das ist völlig natürlich.

Problematisch wird es jedoch, wenn unser eigenes Glück fast ausschließlich davon abhängt, wie sich ein anderer Mensch verhält.

Dann entsteht emotionale Abhängigkeit.

Vielleicht kennst Du Gedanken wie:

“Wenn er sich nicht meldet, stimmt etwas nicht.”

“Ohne sie bin ich nicht glücklich.”

“Ich brauche diesen Menschen, um mich vollständig zu fühlen.”

“Wenn die Beziehung endet, bricht meine ganze Welt zusammen.”

Diese Gedanken sind oft sehr belastend.

Denn sie geben einem anderen Menschen unbewusst die Verantwortung für unsere eigenen Gefühle.

Liebe oder emotionale Abhängigkeit?

Viele Menschen verwechseln beides.

Doch es gibt einen wichtigen Unterschied.

Liebe sagt:

“Ich wünsche mir, dass Du an meiner Seite bist.”

Emotionale Abhängigkeit sagt:

“Ich kann ohne Dich nicht glücklich sein.”

Liebe schenkt Freiheit.

Emotionale Abhängigkeit erzeugt Angst.

Liebe verbindet.

Emotionale Abhängigkeit klammert.

Liebe lässt beide Menschen wachsen.

Emotionale Abhängigkeit führt oft dazu, dass einer sich selbst immer mehr verliert.

Woran erkennst Du emotionale Abhängigkeit?

Sie zeigt sich oft schleichend.

Viele Betroffene bemerken lange Zeit gar nicht, was geschieht.

Typische Anzeichen sind:

- ständiges Grübeln über den anderen
- Angst vor Ablehnung
- große Verlustangst
- das Bedürfnis nach ständiger Bestätigung
- Schwierigkeiten, allein glücklich zu sein
- eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt
- Angst, Grenzen zu setzen

- starke Stimmungsschwankungen durch das Verhalten des Partners
- das Gefühl, ohne den anderen nicht vollständig zu sein
- Schwierigkeiten, eine ungesunde Beziehung zu verlassen

Je mehr dieser Punkte zutreffen, desto stärker kann emotionale Abhängigkeit das eigene Leben beeinflussen.

Warum fühlt sich das wie Liebe an?

Emotionale Abhängigkeit kann sich unglaublich intensiv anfühlen.

Das liegt daran, dass unser Gehirn starke Gefühle häufig mit tiefer Liebe verwechselt.

Dabei entstehen oft emotionale Hochs und Tiefs.

Kommt eine liebevolle Nachricht, fühlen wir uns glücklich.

Bleibt sie aus, fallen wir in ein tiefes Loch.

Unser Nervensystem beginnt, ständig auf Signale des anderen zu warten.

Dadurch entsteht ein Kreislauf, der sich immer weiter verstärken kann.

Das eigene Leben wird kleiner

Emotionale Abhängigkeit verändert oft unbemerkt den Alltag.

Eigene Interessen verschwinden.

Freundschaften werden vernachlässigt.

Hobbys verlieren an Bedeutung.

Alles dreht sich nur noch um die Beziehung.

Dadurch entsteht eine gefährliche Schieflage.

Je kleiner das eigene Leben wird, desto größer erscheint der andere Mensch.

Der eigene Wert wird abhängig

Eines der größten Probleme ist:

Viele Menschen beginnen, ihren Selbstwert vom Verhalten ihres Partners abhängig zu machen.

Meldet er sich...

...fühle ich mich wertvoll.

Zieht er sich zurück...

...zweifle ich an mir.

Doch der eigene Wert darf niemals von der Aufmerksamkeit eines anderen Menschen abhängen.

Er gehört allein Dir.

Merkkasten

💛 **Emotionale Abhängigkeit bedeutet nicht, dass Du zu viel liebst.**

Sie bedeutet häufig, dass Du Dich selbst im Laufe der Zeit immer weniger wahrgenommen hast.

Der Weg zurück beginnt deshalb nicht beim anderen.

Er beginnt bei Dir.

Reflexionsübung

Nimm Dir einen Moment Zeit.

Wie oft hängt Deine Stimmung vom Verhalten eines anderen Menschen ab?

☐ Sehr häufig

☐ Oft

☐ Manchmal

☐ Eher selten

Welche Gedanken beschäftigen Dich besonders?

Welche Dinge hast Du in letzter Zeit für Dich selbst vernachlässigt?

Wann hast Du zuletzt etwas nur für Dich getan?

Übung: Mein Lebenskreis

Male einen Kreis.

Teile ihn in verschiedene Bereiche auf.

Zum Beispiel:

- Beziehung
- Familie
- Freunde
- Gesundheit
- Arbeit
- Hobbys
- Persönliche Entwicklung
- Erholung

Nun schätze ein:

Wie viel Raum nimmt jeder Bereich aktuell in Deinem Leben ein?

Ist die Beziehung deutlich größer als alle anderen Bereiche?

Dann darf dieses Workbook Dir helfen, wieder mehr Gleichgewicht zu schaffen.

Gedankenimpuls

Liebe sollte Dein Leben bereichern – nicht ersetzen. Wenn ein Mensch zum Mittelpunkt Deiner gesamten Welt wird, verlierst Du oft den wichtigsten Menschen aus dem Blick: Dich selbst. Der erste Schritt aus emotionaler Abhängigkeit besteht darin, Dich wieder liebevoll in den Mittelpunkt Deines eigenen Lebens zu stellen.

Kapitel 2

Wie entsteht emotionale Abhängigkeit?

Warum wir unser Glück manchmal in die Hände anderer legen

Niemand entscheidet sich bewusst dafür, emotional abhängig zu werden.

Es entwickelt sich meist langsam.

Oft über viele Jahre.

Unser Gehirn und unser Nervensystem lernen bereits in der Kindheit, wie Beziehungen funktionieren.

Dabei entstehen unbewusst wichtige Überzeugungen:

- Bin ich liebenswert?
- Muss ich mir Liebe verdienen?
- Darf ich Bedürfnisse haben?
- Bin ich auch ohne Bestätigung wertvoll?
- Darf ich Fehler machen und trotzdem geliebt werden?

Aus den Antworten auf diese Fragen entwickelt sich unser Selbstbild.

Und genau dieses Selbstbild beeinflusst später unsere Beziehungen.

Wenn Liebe an Bedingungen geknüpft war

Viele Menschen haben als Kinder erlebt, dass Liebe nicht selbstverständlich war.

Vielleicht gab es Lob nur für gute Leistungen.

Vielleicht wurden Gefühle wenig beachtet.

Vielleicht musste man funktionieren.

Oder man lernte:

“Sei brav.”

“Mach keine Probleme.”

“Enttäusche niemanden.”

Kinder übernehmen daraus häufig unbewusst eine Botschaft:

“Ich muss etwas leisten, damit ich geliebt werde.”

Diese Überzeugung begleitet viele Menschen bis ins Erwachsenenalter.

Die Angst, nicht zu genügen

Emotionale Abhängigkeit entsteht oft dort, wo der eigene Selbstwert unsicher ist.

Wer tief in sich glaubt:

“Ich bin nicht gut genug.”

...wird im Außen ständig nach Bestätigung suchen.

Ein liebevolles Wort.

Eine Nachricht.

Ein Kompliment.

Ein Blick.

Kurz fühlt sich alles gut an.

Doch dieses Gefühl hält meist nicht lange an.

Schon bald entsteht erneut die Sehnsucht nach Bestätigung.

So beginnt ein Kreislauf.

Frühe Verlust- oder Trennungserfahrungen

Auch schmerzhaft Erfahrungen können emotionale Abhängigkeit verstärken.

Zum Beispiel:

- Trennungen
- Scheidung der Eltern
- Verlust eines geliebten Menschen
- häufige Zurückweisung
- Untreue
- Ghosting
- toxische Beziehungen

Das Nervensystem speichert diese Erfahrungen.

Später versucht es alles, um ähnliche Schmerzen zu vermeiden.

Dadurch entsteht oft das Bedürfnis, den Partner besonders festzuhalten.

Wenn der andere die innere Leere füllen soll

Viele Betroffene beschreiben ein Gefühl von innerer Leere.

Diese Leere ist nicht der Partner.

Sie entsteht meist lange vor der Beziehung.

Doch unbewusst hoffen viele:

“Wenn ich den richtigen Menschen finde, werde ich endlich vollständig.”

Diese Hoffnung ist verständlich.

Doch kein Mensch kann dauerhaft eine innere Leere füllen.

Das kann nur die Beziehung zu Dir selbst.

Warum Loslassen so schwerfällt

Menschen mit emotionaler Abhängigkeit verlieren oft nicht nur einen Partner.

Sie verlieren scheinbar:

- Sicherheit
- Hoffnung
- Selbstwert
- Zukunftspläne
- Orientierung

Deshalb fühlen sich Trennungen häufig besonders schmerzhaft an.

Nicht nur wegen des Menschen.

Sondern weil so vieles gleichzeitig wegzubrechen scheint.

Das Gehirn sucht Sicherheit

Unser Gehirn liebt Gewohnheiten.

Selbst ungesunde Beziehungen können sich sicher anfühlen.

Nicht weil sie glücklich machen.

Sondern weil sie vertraut sind.

Deshalb fällt es vielen Menschen schwer, eine Beziehung zu verlassen, obwohl sie längst nicht mehr guttut.

Das Gehirn hält lieber am Bekannten fest.

Auch wenn es leidvoll ist.

Der Weg beginnt beim Selbstwert

Je stabiler unser Selbstwert wird, desto weniger müssen wir ihn im Außen suchen.

Das bedeutet nicht, dass wir keine Liebe mehr brauchen.

Es bedeutet:

Wir genießen Liebe.

Aber wir machen unser gesamtes Glück nicht mehr von ihr abhängig.

Genau dort beginnt emotionale Freiheit.

Merkkasten

💛 **Emotionale Abhängigkeit entsteht selten aus zu viel Liebe.**

Sie entsteht häufig aus dem tiefen Wunsch, endlich das im Außen zu finden, was im Inneren lange gefehlt hat.

Doch genau diese Sicherheit darf heute in Dir selbst wachsen.

Reflexionsübung

Welche Botschaften hast Du als Kind über Liebe gelernt?

Hattest Du oft das Gefühl, Liebe verdienen zu müssen?

Wann zweifelst Du besonders an Deinem eigenen Wert?

Wo suchst Du heute noch Bestätigung im Außen?

Übung: Meine innere Quelle

Schreibe fünf Eigenschaften auf, die Dich als Menschen ausmachen.

Nicht das, was Du leistest.

Nicht das, was andere über Dich denken.

Sondern das, was Dich wirklich beschreibt.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Lies Dir diese Eigenschaften laut vor.

Erinnere Dich daran:

Dein Wert entsteht nicht durch die Liebe eines anderen Menschen.

Er war schon immer in Dir.

Gedankenimpuls

Emotionale Abhängigkeit beginnt oft dort, wo wir vergessen haben, unseren eigenen Wert zu fühlen. Heilung beginnt nicht damit, weniger zu lieben – sondern damit, Dich selbst wieder als den wichtigsten Menschen in Deinem Leben zu entdecken.

Kapitel 3

Die typischen Anzeichen emotionaler Abhängigkeit

Wenn sich das eigene Leben immer mehr um einen Menschen dreht

Emotionale Abhängigkeit entsteht meist schleichend.

Deshalb erkennen viele Menschen sie erst sehr spät.

Am Anfang fühlt sich alles wie große Liebe an.

Man möchte möglichst viel Zeit miteinander verbringen.

Den anderen glücklich machen.

An ihn denken.

Das ist völlig normal.

Doch irgendwann verschiebt sich das Gleichgewicht.

Aus einem Wunsch wird ein Bedürfnis.

Aus Nähe wird Angst.

Und aus Liebe entsteht immer mehr Unsicherheit.

Die Gedanken kreisen ständig um den anderen

Viele Betroffene berichten, dass sie kaum noch abschalten können.

Ständig tauchen Fragen auf:

“Warum hat er noch nicht geschrieben?”

“Ist etwas passiert?”

“Hat sie vielleicht das Interesse verloren?”

“Habe ich etwas falsch gemacht?”

Diese Gedanken kosten unglaublich viel Energie.

Oft drehen sie sich stundenlang im Kreis.

Dabei verändert das Grübeln meist nichts.

Es verstärkt lediglich die innere Unsicherheit.

Die Stimmung hängt vom Partner ab

Ein weiteres typisches Anzeichen:

Die eigene Stimmung verändert sich ständig.

Kommt eine liebevolle Nachricht...

...fühlt sich alles leicht an.

Bleibt sie aus...

...entsteht sofort Unsicherheit.

Dadurch verliert man immer mehr die Verbindung zu den eigenen Gefühlen.

Denn das emotionale Wohlbefinden wird von außen gesteuert.

Eigene Bedürfnisse werden zurückgestellt

Menschen in emotionaler Abhängigkeit sagen häufig:

“Hauptsache, es geht ihm gut.”

Oder:

“Ich möchte keinen Streit.”

Deshalb verzichten sie oft auf eigene Wünsche.

Sie sagen Ja, obwohl sie Nein meinen.

Sie passen sich an.

Sie nehmen Rücksicht.

Und vergessen dabei immer mehr sich selbst.

Angst vor Konflikten

Konflikte gehören zu jeder Beziehung.

Doch emotional abhängige Menschen vermeiden sie häufig.

Sie haben Angst:

- verlassen zu werden,
- den anderen zu verletzen,
- nicht mehr geliebt zu werden,
- zu viel zu sein.

Deshalb schlucken sie vieles herunter.

Kurzfristig wirkt das friedlich.

Langfristig entstehen jedoch Frust und innere Erschöpfung.

Grenzen verschwimmen

Gesunde Beziehungen bestehen aus zwei eigenständigen Menschen.

Emotionale Abhängigkeit führt dagegen oft dazu, dass persönliche Grenzen verschwimmen.

Man übernimmt die Gefühle des anderen.

Man fühlt sich verantwortlich für seine Stimmung.

Oder glaubt, ständig helfen zu müssen.

Doch jeder Mensch trägt Verantwortung für seine eigenen Gefühle.

Nicht für die des Partners.

Alleinsein wird zur Belastung

Viele Menschen mit emotionaler Abhängigkeit erleben das Alleinsein als besonders schwierig.

Sobald der Partner nicht da ist, entstehen Leere und Unruhe.

Dabei ist nicht das Alleinsein das eigentliche Problem.

Sondern die fehlende Verbindung zu sich selbst.

Wer sich selbst gerne begegnet, erlebt Zeiten allein oft als erholend.

Trennungen fühlen sich existenziell an

Natürlich schmerzt jede Trennung.

Doch bei emotionaler Abhängigkeit fühlt sie sich oft an, als würde das gesamte Leben auseinanderbrechen.

Nicht nur die Beziehung endet.

Auch Hoffnung.

Sicherheit.

Selbstwert.

Zukunft.

Deshalb fällt Loslassen oft so schwer.

Der Partner wird idealisiert

Viele Betroffene sehen fast nur noch die positiven Seiten des anderen.

Eigene Bedürfnisse oder verletzende Verhaltensweisen werden heruntergespielt.

Man entschuldigt vieles.

Man hofft, dass sich irgendwann alles verändert.

Dabei gerät häufig aus dem Blick, wie es einem selbst eigentlich geht.

Merkkasten

💛 **Emotionale Abhängigkeit beginnt oft dort, wo Du Dich selbst immer weiter in den Hintergrund stellst.**

Je kleiner Dein eigener Platz in Deinem Leben wird, desto größer wird die Bedeutung des anderen Menschen.

Reflexionsübung

Welche Aussagen treffen auf Dich zu?

- ☐ Meine Stimmung hängt oft vom Verhalten eines anderen Menschen ab.
- ☐ Ich denke sehr häufig an diese Person.
- ☐ Ich stelle meine Bedürfnisse oft zurück.
- ☐ Ich habe Angst, Grenzen zu setzen.
- ☐ Ich vermeide Konflikte.
- ☐ Ich fühle mich allein oft leer.
- ☐ Ich entschuldige Verhalten, das mir eigentlich wehtut.

- ☐ Ich habe Angst, verlassen zu werden.
- ☐ Ich glaube, ohne diesen Menschen nicht glücklich sein zu können.

Welche Aussage hat Dich am meisten berührt?

Warum glaubst Du, ist das so?

Übung: Zurück zu Dir

Nimm ein Blatt Papier.

Schreibe in die Mitte Deinen Namen.

Nun schreibe alles darum herum, was Dich ausmacht.

Nicht Deine Beziehung.

Nicht Deinen Partner.

Sondern Dich.

Zum Beispiel:

- Eigenschaften
- Träume
- Hobbys
- Ziele
- Werte
- Menschen, die Dir wichtig sind
- Dinge, die Dich glücklich machen

Betrachte anschließend Dein Blatt.

Wie viel von Deinem Leben gehört wirklich Dir?

Und wie viel dreht sich nur um einen anderen Menschen?

Gedankenimpuls

Emotionale Abhängigkeit nimmt Dir nicht nur Freiheit in einer Beziehung. Sie nimmt Dir oft unbemerkt die Verbindung zu Dir selbst. Der Weg zurück beginnt

nicht damit, den anderen loszulassen – sondern damit, Dich selbst wiederzufinden.

Kapitel 4

Wie emotionale Abhängigkeit Beziehungen verändert

Wenn Liebe zur Belastung wird

Emotionale Abhängigkeit belastet nicht nur den Menschen, der sie erlebt.

Sie verändert die gesamte Beziehung.

Denn sobald unser inneres Gleichgewicht von einem anderen Menschen abhängt, entsteht unbewusst Druck.

Nicht aus böser Absicht.

Sondern aus Angst.

Der Wunsch nach Nähe wird immer größer.

Die Angst vor Distanz ebenfalls.

Und genau dadurch verändert sich die Dynamik zwischen beiden Menschen.

Wenn Liebe zur Verantwortung wird

In einer gesunden Beziehung begleiten sich zwei Menschen.

Sie unterstützen sich.

Sie schenken sich Nähe.

Doch sie tragen nicht die Verantwortung für das Glück des anderen.

Bei emotionaler Abhängigkeit verschiebt sich dieses Gleichgewicht.

Unbewusst entsteht die Erwartung:

“Bitte Sorge dafür, dass es mir gut geht.”

Der Partner soll beruhigen.

Bestätigen.

Trösten.

Sicherheit geben.

Natürlich darf all das Teil einer Beziehung sein.

Problematisch wird es jedoch, wenn nur noch der Partner für das eigene Wohlbefinden verantwortlich gemacht wird.

Denn diese Aufgabe kann kein Mensch dauerhaft erfüllen.

Der Partner spürt den Druck

Viele Partner beschreiben irgendwann ähnliche Gefühle.

Sie haben Angst, etwas falsch zu machen.

Sie überlegen ständig, wie ihre Worte ankommen.

Sie fühlen sich verantwortlich für die Stimmung des anderen.

Mit der Zeit entsteht Erschöpfung.

Nicht weil sie nicht lieben.

Sondern weil sie merken:

“Egal, was ich tue – es scheint nie ganz zu reichen.”

Die Angst verstärkt sich selbst

Je größer die emotionale Abhängigkeit wird, desto empfindlicher reagieren wir auf kleine Veränderungen.

Eine kurze Nachricht.

Ein anderer Tonfall.

Ein abgesagtes Treffen.

Ein stressiger Arbeitstag.

Plötzlich entstehen Gedanken wie:

“Er entfernt sich.”

“Sie liebt mich nicht mehr.”

“Jetzt verliere ich alles.”

Diese Gedanken lösen Angst aus.

Die Angst führt zu mehr Nähe suchen.

Mehr Kontrolle.

Mehr Grübeln.

Und genau dadurch entsteht häufig noch mehr Distanz.

Sich selbst verlieren

Ein besonders schmerzhafter Teil emotionaler Abhängigkeit ist:

Man verliert sich selbst.

Eigene Wünsche verschwinden.

Entscheidungen werden danach getroffen, was dem anderen gefallen könnte.

Das Leben wird immer kleiner.

Der Partner wird immer größer.

Und irgendwann stellt sich die Frage:

“Wer bin ich eigentlich ohne diese Beziehung?”

Allein diese Frage zeigt bereits, wie weit wir uns manchmal von uns selbst entfernt haben.

Wenn Schuldgefühle entstehen

Viele Menschen in emotionaler Abhängigkeit fühlen sich schuldig.

Sie denken:

“Ich bin zu viel.”

“Ich bin anstrengend.”

“Ich mache alles kaputt.”

Doch Schuld hilft selten.

Verständnis dagegen schon.

Denn niemand entscheidet sich bewusst dafür, emotional abhängig zu werden.

Es ist ein Muster.

Und Muster dürfen sich verändern.

Gesunde Liebe fühlt sich anders an

In einer gesunden Beziehung dürfen beide Menschen:

- eigene Interessen haben,
- Zeit allein verbringen,
- ehrlich ihre Bedürfnisse äußern,
- Grenzen setzen,
- Fehler machen,
- wachsen.

Liebe bedeutet nicht, ständig Angst zu haben.

Sie bedeutet auch nicht, den anderen festhalten zu müssen.

Gesunde Liebe schenkt Sicherheit.

Nicht Kontrolle.

Der erste Schritt zurück

Der Weg aus der emotionalen Abhängigkeit beginnt nicht mit einer Trennung.

Er beginnt mit einer Entscheidung.

Der Entscheidung, Dich selbst wieder wichtig zu nehmen.

Nicht statt des anderen.

Sondern genauso.

Denn eine gesunde Beziehung besteht aus zwei vollständigen Menschen.

Nicht aus einem Menschen, der versucht, den anderen zu vervollständigen.

Merkkasten

💛 **Ein Partner kann Dein Leben bereichern.**

Er sollte jedoch niemals die einzige Quelle für Dein Glück, Deinen Selbstwert oder Deine innere Sicherheit sein.

Liebe wächst am schönsten zwischen zwei Menschen, die sich gegenseitig ergänzen – nicht vervollständigen.

Reflexionsübung

Denke an Deine aktuelle oder letzte Beziehung.

Welche Bedürfnisse hast Du häufig zurückgestellt?

Hast Du Dich manchmal für die Gefühle des anderen verantwortlich gefühlt?

Welche Dinge hast Du aufgegeben, um die Beziehung zu erhalten?

Was vermisst Du heute an Dir selbst?

Übung: Meine Bedürfnisse

Schreibe zehn Dinge auf, die Dir persönlich wichtig sind.

Nicht Deinem Partner.

Nicht Deiner Familie.

Dir.

Zum Beispiel:

- Ruhe
- Ehrlichkeit
- Respekt
- Natur
- Kreativität
- Zeit mit Freunden
- Sport

- Musik

Frage Dich anschließend:

Wie viele dieser Bedürfnisse lebe ich aktuell wirklich?

Diese Übung hilft Dir, den Blick wieder auf Dich selbst zu richten.

Denn genau dort beginnt emotionale Freiheit.

Gedankenimpuls

Liebe bedeutet nicht, sich selbst aufzugeben, damit ein anderer bleibt. Wahre Liebe entsteht dort, wo zwei Menschen einander begleiten, ohne ihre eigene Identität zu verlieren. Je mehr Du wieder bei Dir selbst ankommst, desto freier, ruhiger und erfüllender können sich Beziehungen anfühlen.

Kapitel 5

Warum Loslassen so schwerfällt

Wenn das Herz festhält, obwohl der Verstand längst loslassen möchte

Viele Menschen sagen irgendwann:

“Ich weiß, dass mir diese Beziehung nicht guttut.”

Und trotzdem bleiben sie.

Nicht, weil sie schwach sind.

Nicht, weil sie die Situation nicht erkennen.

Sondern weil emotionale Abhängigkeit weit tiefer reicht als eine bewusste Entscheidung.

Der Verstand versteht oft längst, dass etwas nicht stimmt.

Doch das Herz klammert sich weiterhin an die Hoffnung, dass sich alles noch verändern könnte.

Hoffnung kann verbinden – und festhalten

Hoffnung ist etwas Wunderschönes.

Sie gibt uns Kraft.

Sie hilft uns durch schwierige Zeiten.

Doch manchmal wird Hoffnung zu einer Falle.

Dann warten wir darauf:

- dass der andere sich verändert,
- dass alles wieder wird wie früher,
- dass endlich die Liebe zurückkommt,
- dass wir irgendwann genug sind.

Monate.

Manchmal sogar Jahre.

Während unser eigenes Leben immer mehr stillsteht.

Die Angst vor der Leere

Viele Menschen glauben, sie hätten Angst vor der Trennung.

In Wirklichkeit haben sie oft Angst vor dem, was danach kommt.

Fragen wie:

“Wer bin ich ohne diese Beziehung?”

“Was mache ich allein?”

“Werde ich jemals wieder geliebt?”

“Halte ich diesen Schmerz überhaupt aus?”

Diese Gedanken wirken bedrohlich.

Deshalb erscheint selbst eine unglückliche Beziehung manchmal sicherer als das Unbekannte.

Das Gehirn liebt Vertrautes

Unser Gehirn bevorzugt Bekanntes.

Nicht unbedingt, weil es glücklich macht.

Sondern weil es berechenbar ist.

Deshalb halten Menschen manchmal an Beziehungen fest, die sie täglich verletzen.
Nicht weil sie den Schmerz mögen.
Sondern weil ihr Nervensystem diese Form von Beziehung kennt.
Das Unbekannte fühlt sich zunächst gefährlicher an.

Die Angst vor dem Alleinsein

Alleinsein wird oft mit Einsamkeit verwechselt.

Dabei sind es zwei unterschiedliche Dinge.

Du kannst allein sein...

...und Dich frei fühlen.

Oder mitten unter Menschen sein...

...und Dich einsam fühlen.

Emotionale Abhängigkeit lässt uns häufig glauben:

“Allein bin ich nicht vollständig.”

Doch dieser Gedanke ist eine Überzeugung.

Keine Wahrheit.

Erinnerungen verklären die Vergangenheit

Nach einer Trennung erinnert sich unser Gehirn häufig zuerst an die schönen Momente.

Die Verletzungen geraten in den Hintergrund.

Wir denken an:

- gemeinsame Urlaube,
- liebevolle Nachrichten,
- schöne Gespräche,
- gemeinsame Träume.

Das ist völlig normal.

Doch frage Dich immer auch:

Wie habe ich mich im Alltag wirklich gefühlt?

Nicht nur an den guten Tagen.

Sondern insgesamt.

Diese Ehrlichkeit hilft dabei, die Beziehung realistischer zu betrachten.

Loslassen bedeutet nicht vergessen

Viele Menschen haben Angst, dass Loslassen bedeutet, den anderen nicht mehr zu lieben.

Doch Loslassen bedeutet etwas anderes.

Es bedeutet:

Ich höre auf, mein Glück von diesem Menschen abhängig zu machen.

Ich erkenne an, was war.

Ich nehme meine Erfahrungen mit.

Und ich öffne mich langsam wieder für mein eigenes Leben.

Die Erinnerungen dürfen bleiben.

Der Schmerz muss nicht für immer bleiben.

Du verlierst nicht nur einen Menschen

Bei emotionaler Abhängigkeit fühlt sich eine Trennung oft so schwer an, weil gleichzeitig viele Hoffnungen sterben.

Die Hoffnung auf die gemeinsame Zukunft.

Die Vorstellung von Familie.

Die Sicherheit.

Die Gewohnheit.

Deshalb ist Trauer völlig normal.

Sie zeigt nicht, dass Du die falsche Entscheidung getroffen hast.

Sie zeigt, dass Dir etwas wichtig war.

Merkkasten

💛 **Loslassen bedeutet nicht, dass die Liebe wertlos war.**

Es bedeutet, dass Du beginnst, Dir selbst wieder den Platz in Deinem Leben zu geben, den Du verdienst.

Reflexionsübung

Denke an einen Menschen, den Du nur schwer loslassen konntest.

Woran hast Du am meisten festgehalten?

Was hast Du Dir immer wieder erhofft?

Was hat Dich davon abgehalten, loszulassen?

Was würdest Du heute Deinem früheren Ich sagen?

Übung: Mein Brief an mich selbst

Schreibe Dir einen Brief.

Nicht an den anderen.

An Dich.

Schreibe auf:

- Worauf bist Du stolz?
- Was hast Du über Dich gelernt?
- Was möchtest Du künftig anders machen?
- Welche Wünsche hast Du für Deine Zukunft?

Zum Schluss schreibe diesen Satz darunter:

“Ich entscheide mich heute dafür, mein Leben nicht länger von der Angst bestimmen zu lassen, einen anderen Menschen zu verlieren. Ich entscheide mich dafür, mich selbst wiederzufinden.”

Bewahre diesen Brief gut auf.

Lies ihn immer dann, wenn Du das Gefühl hast, wieder den Kontakt zu Dir selbst zu verlieren.

Gedankenimpuls

Loslassen ist kein Zeichen von Aufgeben. Es ist ein Zeichen von Selbstliebe. Manchmal besteht der mutigste Schritt nicht darin, um jemanden zu kämpfen – sondern darin, Dich selbst wieder an die Hand zu nehmen und Deinen eigenen Weg weiterzugehen.

Kapitel 6

Der Weg aus der emotionalen Abhängigkeit

Du darfst wieder der wichtigste Mensch in Deinem Leben werden

Vielleicht hast Du während dieses Workbooks erkannt, wie oft sich Deine Gedanken um einen anderen Menschen drehen.

Vielleicht hast Du bemerkt, dass Du Dich selbst dabei immer mehr aus den Augen verloren hast.

Die gute Nachricht lautet:

Emotionale Abhängigkeit ist kein unveränderliches Schicksal.

Sie ist ein Beziehungsmuster.

Und Muster können sich verändern.

Nicht von heute auf morgen.

Aber Schritt für Schritt.

Jede bewusste Entscheidung für Dich selbst bringt Dich Deiner inneren Freiheit ein Stück näher.

Der erste Schritt: Erkennen

Veränderung beginnt immer mit Bewusstsein.

Frage Dich deshalb in schwierigen Momenten:

“Was brauche ich gerade wirklich?”

Nicht:

“Was brauche ich von diesem Menschen?”

Sondern:

“Was brauche ich für mich?”

Diese kleine Veränderung lenkt Deinen Blick zurück zu Dir.

Der zweite Schritt: Verantwortung übernehmen

Viele Menschen hoffen:

“Wenn der andere sich anders verhält, geht es mir besser.”

Doch wahre Veränderung beginnt dort, wo Du erkennst:

Niemand kann dauerhaft für Deine Gefühle verantwortlich sein.

Andere Menschen können Dich begleiten.

Sie können Dich unterstützen.

Doch Dein innerer Frieden entsteht in Dir.

Diese Erkenntnis fühlt sich anfangs vielleicht schwer an.

Sie ist jedoch unglaublich befreiend.

Der dritte Schritt: Dein Leben wieder erweitern

Emotionale Abhängigkeit macht das eigene Leben oft kleiner.

Deshalb frage Dich:

- Was hat mir früher Freude gemacht?
- Welche Hobbys habe ich aufgegeben?
- Welche Träume warten noch auf mich?
- Welche Menschen geben mir Kraft?

Jeder Bereich, den Du wieder mit Leben füllst, stärkt Deine Eigenständigkeit.

Du musst Dein Glück nicht an einem einzigen Menschen festmachen.

Der vierte Schritt: Lerne, allein mit Dir zu sein

Viele Menschen haben Angst vor dem Alleinsein.

Doch Alleinsein bedeutet nicht automatisch Einsamkeit.

Es kann auch bedeuten:

- Ruhe
- Erholung
- Selbstfürsorge
- Kreativität
- Freiheit

Je besser Du lernst, Deine eigene Gesellschaft zu genießen, desto unabhängiger wirst Du von der ständigen Bestätigung anderer.

Der fünfte Schritt: Den Selbstwert stärken

Emotionale Abhängigkeit und Selbstwert sind eng miteinander verbunden.

Frage Dich jeden Tag:

“Wodurch bin ich wertvoll?”

Nicht:

“Wer gibt mir das Gefühl, wertvoll zu sein?”

Sondern:

“Welche Eigenschaften machen mich aus?”

Je häufiger Du Deinen eigenen Wert erkennst, desto weniger musst Du ihn im Außen suchen.

Der sechste Schritt: Neue Grenzen setzen

Viele emotional abhängige Menschen sagen häufig Ja.

Obwohl sie Nein meinen.

Sie möchten niemanden enttäuschen.

Doch jedes Mal, wenn Du Dich selbst übergehst, entfernst Du Dich ein Stück von Dir.

Grenzen bedeuten nicht Ablehnung.

Sie bedeuten Selbstachtung.

Ein liebevolles Nein kann manchmal gesünder sein als ein unehrliches Ja.

Der siebte Schritt: Geduldig bleiben

Es wird Tage geben, an denen Du große Fortschritte machst.

Und Tage, an denen alte Muster wieder auftauchen.

Das ist vollkommen normal.

Heilung verläuft selten geradlinig.

Entscheidend ist nicht, ob Du zurückfällst.

Entscheidend ist, dass Du immer wieder zu Dir selbst zurückfindest.

Merkkasten

💛 **Du musst nicht aufhören zu lieben.**

Du darfst lernen, Dich selbst genauso wichtig zu nehmen wie den Menschen, den Du liebst.

Genau dort beginnt emotionale Freiheit.

Reflexionsübung

Was kannst Du heute nur für Dich tun?

Welche Menschen geben Dir Kraft – unabhängig von Deiner Partnerschaft?

Welche Interessen möchtest Du wieder mehr leben?

Wo möchtest Du künftig liebevoller für Dich selbst eintreten?

Übung: Mein Weg zurück zu mir

Schreibe drei Dinge auf, die Du in den kommenden Wochen bewusst für Dich tun möchtest.

1.

2.

3.

Nun notiere:

Woran werde ich merken, dass ich wieder mehr bei mir angekommen bin?

Vielleicht daran, dass Du wieder häufiger lachst.

Dass Du Entscheidungen für Dich triffst.

Oder dass Dein Glück nicht mehr ausschließlich von einer einzigen Person abhängt.

Gedankenimpuls

Der Weg aus der emotionalen Abhängigkeit beginnt nicht damit, einen anderen Menschen loszulassen. Er beginnt damit, Dich selbst wieder fest in den Arm zu nehmen. Je stärker Deine Verbindung zu Dir selbst wird, desto freier kannst Du lieben – ohne Dich dabei zu verlieren.

Kapitel 7

Selbstwert und emotionale Freiheit

Wahre Freiheit beginnt in Dir

Viele Menschen glauben:

“Wenn ich den richtigen Partner finde, werde ich endlich glücklich.”

Doch dauerhaftes Glück entsteht nicht dadurch, dass ein anderer Mensch die Leere in uns füllt.

Es entsteht dort, wo wir lernen, mit uns selbst im Reinen zu sein.

Ein Mensch kann Dein Leben bereichern.

Er kann Dich inspirieren.

Dich begleiten.

Dich lieben.

Aber er kann niemals die Beziehung ersetzen, die Du zu Dir selbst führst.

Je liebevoller diese Beziehung wird, desto freier werden auch Deine Beziehungen zu anderen Menschen.

Was bedeutet emotionale Freiheit?

Emotionale Freiheit bedeutet nicht, niemanden zu brauchen.

Sie bedeutet auch nicht, keine Gefühle mehr zu haben.

Emotionale Freiheit bedeutet:

- Ich darf lieben.
- Ich darf vermissen.
- Ich darf traurig sein.
- Ich darf Nähe genießen.

Und gleichzeitig weiß ich:

Mein Wert bleibt bestehen – unabhängig davon, wie sich andere Menschen verhalten.

Das ist wahre innere Stärke.

Dein Selbstwert gehört Dir

Viele Menschen verschenken ihren Selbstwert.

Sie legen ihn in die Hände ihres Partners.

Sie glauben:

“Wenn er mich liebt, bin ich wertvoll.”

“Wenn sie mich verlässt, bin ich wertlos.”

Doch Dein Wert war niemals vom Verhalten eines anderen Menschen abhängig.

Du bist wertvoll.

Nicht wegen Deiner Leistung.

Nicht wegen Deiner Beziehung.

Nicht wegen der Bestätigung anderer.

Sondern einfach, weil Du Du bist.

Sich selbst wichtig nehmen

Viele Menschen kümmern sich liebevoll um andere.

Sie hören zu.

Sie helfen.

Sie trösten.

Sie sind immer da.

Doch frage Dich heute einmal:

Bin ich auch für mich selbst da?

Gibst Du Dir dieselbe Geduld?

Dasselbe Verständnis?

Dieselbe Freundlichkeit?

Oder behandelst Du Dich oft strenger als jeden anderen Menschen?

Selbstliebe beginnt genau bei diesen kleinen Fragen.

Du bist vollständig

Emotionale Abhängigkeit vermittelt oft das Gefühl:

“Mir fehlt etwas.”

Doch vielleicht fehlt Dir gar kein Mensch.

Vielleicht fehlt Dir die Verbindung zu Dir selbst.

Denn Du bist bereits vollständig.

Eine Beziehung ergänzt Dein Leben.

Sie erschafft Dich nicht.

Diese Erkenntnis verändert vieles.

Beziehungen dürfen leicht sein

Viele Menschen verbinden Liebe mit Kampf.

Mit Unsicherheit.

Mit Hoffen.

Mit Warten.

Doch gesunde Liebe fühlt sich oft ganz anders an.

Sie schenkt Ruhe.

Vertrauen.

Sicherheit.

Natürlich gibt es Herausforderungen.

Doch sie müssen nicht ständig Kraft kosten.

Du darfst erleben, dass Liebe auch leicht sein kann.

Das Leben gehört Dir

Frage Dich heute:

- Was möchte ich erleben?
- Welche Träume habe ich?
- Was macht mich glücklich?
- Wer möchte ich sein?

Nicht als Partner.

Nicht als Tochter.

Nicht als Vater.

Nicht als Mutter.

Sondern einfach als Mensch.

Je klarer diese Antworten werden, desto unabhängiger wirst Du von der Bestätigung anderer.

Merkkasten

💛 **Eine Beziehung sollte ein wertvoller Teil Deines Lebens sein.**

Sie sollte jedoch niemals Dein ganzes Leben sein.

Je mehr Du Dich selbst lebst, desto freier wirst Du lieben können.

Reflexionsübung

Wann fühlst Du Dich besonders mit Dir selbst verbunden?

Was gibt Dir Kraft – unabhängig von anderen Menschen?

Welche Träume möchtest Du wieder mehr verfolgen?

Was möchtest Du künftig liebevoller mit Dir selbst tun?

Übung: Mein Leben gehört mir

Schreibe zehn Dinge auf, die Dich glücklich machen und die nichts mit einer Beziehung zu tun haben.

Zum Beispiel:

- Spaziergänge
- Lesen
- Tiere
- Musik
- Malen

- Reisen
- Freunde
- Natur
- Sport
- Meditation

Je länger diese Liste wird, desto mehr erkennst Du:

Dein Leben besteht aus so viel mehr als einer Beziehung.

Und genau das schenkt Dir innere Freiheit.

Eine tägliche Erinnerung

Lege Deine Hand auf Dein Herz und sprich langsam:

“Ich bin vollständig. Ich bin wertvoll. Ich darf lieben, ohne mich selbst zu verlieren. Mein Glück beginnt in mir.”

Sprich diese Worte nicht, um Dich zu überzeugen.

Sondern um Dich jeden Tag daran zu erinnern, was schon immer wahr war.

Gedankenimpuls

Der schönste Moment in einer Beziehung ist nicht der, in dem Du einen anderen Menschen findest. Es ist der Moment, in dem Du Dich selbst nicht mehr verlierst. Denn dort beginnt Liebe, die frei ist – frei von Angst, frei von Abhängigkeit und voller Vertrauen.

Kapitel 8

Dein Weg zurück zu Dir selbst

Du bist mehr als Deine Abhängigkeit

Vielleicht hast Du dieses Workbook begonnen, weil Du dachtest, Du würdest einfach “zu sehr lieben”.

Vielleicht hast Du geglaubt, ohne einen bestimmten Menschen nicht glücklich sein zu können.

Oder Du hast gespürt, dass Du Dich selbst in einer Beziehung immer mehr verlierst.

Wenn Du bis hier gelesen hast, weißt Du heute:

Emotionale Abhängigkeit ist keine Liebe.

Sie ist ein Muster.

Ein Versuch, im Außen das zu finden, was im Inneren lange gefehlt hat.

Doch genau deshalb kannst Du dieses Muster auch verändern.

Nicht indem Du aufhörst zu lieben.

Sondern indem Du beginnst, Dich selbst wieder zu lieben.

Du darfst wieder wählen

Emotionale Abhängigkeit vermittelt oft das Gefühl:

“Ich habe keine Wahl.”

Doch das stimmt nicht.

Du darfst wählen.

Du darfst wählen, wie Du mit Dir sprichst.

Du darfst wählen, welche Menschen Dir guttun.

Du darfst wählen, ob Du Deine Grenzen achtest.

Du darfst wählen, ob Du Dich selbst immer wieder an erste Stelle setzt.

Diese Entscheidungen verändern Dein Leben.

Nicht auf einmal.

Aber jeden Tag ein kleines Stück.

Liebe bedeutet Freiheit

Vielleicht dachtest Du lange:

“Wenn ich jemanden wirklich liebe, muss ich alles für ihn tun.”

Doch gesunde Liebe bedeutet etwas anderes.

Sie bedeutet:

Ich begleite Dich.

Ich unterstütze Dich.

Ich freue mich mit Dir.

Ich bin für Dich da.

Aber ich verliere mich dabei nicht selbst.

Liebe braucht keine Selbstaufgabe.

Sie braucht Ehrlichkeit.

Respekt.

Vertrauen.

Und zwei Menschen, die sich freiwillig füreinander entscheiden.

Du darfst Dein Leben zurückholen

Vielleicht gibt es Dinge, die Du lange aufgeschoben hast.

Träume.

Hobbys.

Freundschaften.

Reisen.

Ziele.

Jetzt ist der richtige Moment, sie wieder einzuladen.

Nicht weil Du jemanden ersetzen musst.

Sondern weil Dein Leben Dir gehört.

Je mehr Du Dein eigenes Leben wieder gestaltest, desto weniger entsteht das Gefühl, ohne einen bestimmten Menschen nicht vollständig zu sein.

Du bist genug

Vielleicht ist das die wichtigste Botschaft dieses ganzen Workbooks.

Du musst nicht perfekter werden.

Du musst nicht schöner werden.

Nicht erfolgreicher.

Nicht interessanter.

Nicht stärker.

Du bist bereits genug.

Mit Deinen Stärken.

Mit Deinen Schwächen.

Mit Deiner Geschichte.

Mit Deinem Herzen.

Der richtige Mensch wird Deinen Wert nicht erschaffen.

Er wird ihn erkennen.

Veränderung geschieht jeden Tag

Heilung ist selten ein großer Sprung.

Sie besteht aus vielen kleinen Entscheidungen.

Heute gehst Du spazieren, statt stundenlang auf eine Nachricht zu warten.

Heute sagst Du ehrlich, was Du brauchst.

Heute nimmst Du Dir Zeit für Dich.

Heute erinnerst Du Dich daran, dass Dein Glück nicht von einem einzigen Menschen abhängt.

Aus diesen kleinen Schritten entsteht mit der Zeit ein völlig neues Lebensgefühl.

Merkkasten

💛 **Du musst niemanden verlieren, um Dich selbst wiederzufinden.**

Doch Du darfst aufhören, Dich selbst zu verlieren, nur um jemanden festzuhalten.

Abschließende Selbstreflexion

Nimm Dir zum Abschluss Zeit für die folgenden Fragen.

Was habe ich über mich gelernt?

Welche Muster möchte ich künftig bewusst verändern?

Was möchte ich mir selbst häufiger schenken?

Welche Menschen tun mir wirklich gut?

Welchen ersten Schritt gehe ich ab heute?

Mein Versprechen an mich selbst

Schreibe hier Deinen eigenen Satz.

Zum Beispiel:

“Ich verspreche mir, mich selbst nie wieder aus den Augen zu verlieren.”

Oder:

“Ich verspreche mir, mein Glück nicht länger in die Hände anderer Menschen zu legen.”

Dein persönlicher Satz:

Abschlussbotschaft

Vielleicht hast Du lange geglaubt, Liebe bedeute, alles zu geben.

Immer zu kämpfen.

Immer zu hoffen.

Immer zu warten.

Heute darfst Du erkennen:

Liebe darf leicht sein.

Liebe darf Dich stärken.

Liebe darf Dir guttun.

Vor allem aber darf sie Dich niemals von Dir selbst entfernen.

Du bist nicht auf diese Welt gekommen, um Dich in einem anderen Menschen zu verlieren.

Du bist hier, um Dein eigenes Leben zu leben.

Mit Liebe.

Mit Mut.

Mit Freiheit.

Und mit einer tiefen Verbindung zu Dir selbst.

Denn genau dort beginnt jede gesunde Beziehung.

Eine Botschaft von Seelenmagie

Du musst niemanden festhalten, um geliebt zu werden.

Du darfst vertrauen.

Du darfst loslassen.

Du darfst wachsen.

Und Du darfst erkennen, dass der wichtigste Mensch, der Dich ein Leben lang begleiten wird, immer bei Dir ist:

Du selbst.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass dieses Workbook Dich daran erinnert, Deinen eigenen Wert niemals von der Liebe oder Aufmerksamkeit eines anderen Menschen abhängig zu machen.

Denn die schönste Beziehung, die Du jemals führen wirst, beginnt in dem Moment, in dem Du Dich selbst wieder liebevoll in den Arm nimmst.

Alles Liebe für Deinen weiteren Weg.

Deine Seelenmagie – Deine Wegbegleitung ❤️



Urheberrecht & Nutzungsbedingungen

© Seelenmagie – Deine Wegbegleitung

Alle Inhalte dieses Workbooks, einschließlich Texte, Übungen, Gestaltung, Grafiken, Illustrationen und 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, Digitalisieren oder Veröffentlichen der Inhalte ohne vorherige schriftliche Genehmigung,

- das Verändern, Bearbeiten oder Umarbeiten der Inhalte sowie deren Weitergabe als eigenes Werk,
- die Nutzung für Seminare, Coachings, Kurse, Webseiten, Social-Media-Kanäle oder andere Angebote zu kommerziellen Zwecken ohne schriftliche Zustimmung,
- das Entfernen oder Verändern von Urheber-, Marken- oder Quellenhinweisen.

Das 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 trägst Du dazu bei, dass auch in Zukunft weitere kostenlose Workbooks und Inhalte von **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung** entstehen können.

© **Seelenmagie – Deine Wegbegleitung**

Alle Rechte vorbehalten. ❤️