

30

CO-ABHÄNGIGKEIT

WENN ICH MICH VERLIERE, UM DICH ZU HALTEN



Ich liebe,
also bleibe ich.
Ich bleibe,
also verliere ich
mich selbst.

SICH SELBST VERGESSEN • ÜBERNIMMT VERANTWORTUNG
FÜR ANDERE • BRAUCHT BESTÄTIGUNG • ANGST VOR VERLASSENWERDEN
GRENZEN VERLIEREN • SICH AUFGEBEN, UM GELIEBT ZU WERDEN
RETTERSYNDROM • KEINE KLARE IDENTITÄT • EMOTIONALE ERSCHÖPFUNG
SICH ANPASSEN • SCHWIERIGKEIT, NEIN ZU SAGEN • ABHÄNGIGKEIT
STATT LIEBE • SICH SELBST VERNACHLÄSSIGEN • AUTHENTIZITÄT VERLIEREN
SELBSTWERT VON ANDEREN ABHÄNGIG • HEILUNG DURCH ABGRENZUNG
EIGENE BEDÜRFNISSE ERKENNEN • LIEBE AUS FÜLLE, NICHT AUS ANGST


seelenmagie

31

PEOPLE PLEASING

WENN ICH ES ALLEN RECHT MACHE, VERLIERE ICH MICH.



Ich darf
nicht gefallen,
um geliebt
zu werden.



ES ALLEN RECHT MACHEN WOLLEN • SICH SELBST VERGESSEN
ANGST ZU ENTTÄUSCHEN • SEINEN EIGENEN BEDÜRFNISSEN NICHT FOLGEN
GRENZEN NICHT SETZEN KÖNNEN • JA SAGEN, WENN MAN NEIN MEINT
NICHT KONFRONTIEREN KÖNNEN • ANGST VOR ABLEHNUNG
SICH ÜBER VERANTWORTUNG DEFINIEREN • LIEBE NUR VERDIENEN WOLLEN
WERT VON ANDEREN ABHÄNGIG MACHEN • SICH ANPASSEN
EIGENE WAHRHEIT VERLEUGNEN • SICH KLEIN MACHEN
AUSNUTZEN LASSEN • SICH SELBST ZURÜCKSTELLEN
HEILUNG DURCH AUTHENTIZITÄT • MUT ZUR EIGENEN MEINUNG
SELBSTWERT STÄRKEN • LIEBE BEGINNT BEI DIR
ECHTE VERBINDUNG STATT ANERKENNUNG

32

MINDERWERT

ICH FÜHLE MICH NICHT GUT GENUG.



ICH VERGLEICHE MICH STÄNDIG MIT ANDEREN •
ICH FÜHLE MICH NICHT WICHTIG • ICH GLAUBE, NICHT GENUG ZU SEIN
ICH SUCHE BESTÄTIGUNG VON AUSSEN • SELBSTWERT ZWEIFEL
ICH KLEIN MACHE MICH SELBST • ICH HABE DAS GEFÜHL, NICHT ZU GENÜGEN
ANGST, ABGELEHNT ZU WERDEN • ICH SEHE NUR MEINE FEHLER
ICH GLAUBE, NICHT LIEBENSWERT ZU SEIN • UNTER WERT VERKAUFEN
ICH FÜHLE MICH NICHT SICHTBAR • ICH STELLE MEINE BEDÜRFNISSE ZURÜCK
ICH DENKE, ICH MUSS MICH VERDIENEN • TIEFE UNSICHERHEIT
ICH VERGESSE MEINEN EIGENEN WERT • HEILUNG DURCH ANNAHME
SELBSTLIEBE STÄRKEN • ICH BIN GENUG, EINFACH WEIL ICH BIN

colonna


33

SCHAM

WENN ICH MICH ANNEHME, DARF ICH HEIL WERDEN



Scham • Verbergen • Schuld • Nicht gut genug
Masken • Selbstablehnung • Rückzug • Verletzlichkeit
Innere Härte • Angst vor Entlarvung • Isolation
Urteile • Sich klein fühlen • Heilung


seelenmagie

34

SELBSTSABOTAGE

WENN ICH MIR SELBST IM WEG STEHE,
STATT MIR DAS GLÜCK ZU ERLAUBEN.



UNBEWUSSTE MUSTER ERKENNEN • ALTE ÜBERZEUGUNGEN LOSLASSEN
SICH SELBST NICHT ERLAUBEN • ANGST VOR ERFOLG
GLÜCK UNBEWUSST VERMEIDEN • SICH KLEIN HALTEN
PERFEKTIONISMUS • ALLES ZERDENKEN • ZUVIEL VERANTWORTUNG
AUS REDEN HANDELN • UNWÜRDIGKEITSGEFÜHLE • AUFSCHEIBEN
SICH SELBST IM WEG STEHEN • VERTRAUEN IN MICH AUFBAUEN
NEUE WEGE WÄHLEN • MUT ZUR VERÄNDERUNG
SELBSTLIEBE STÄRKEN • MIR ERLAUBEN, ZU EMPFANGEN
ICH BIN WICHTIG • ICH BIN WERTVOLL
ICH DARF GLÜCKLICH SEIN

colonnaio

35

ALTE WUNDEN

ICH TRAGE, WAS DAMALS ZU SCHWER WAR.
ICH DARF ES HEUTE HEILEN.



ALTE WUNDEN PRÄGEN MEIN HERZ • SCHMERZ, DEN ICH EINST ERTRAGEN MUSSTE
ERINNERUNGEN, DIE NOCH WEHTUN • VERLUST, ABLEHNUNG, VERRAT
WORTE, DIE SICH EINGEBRANNT HABEN • ANGST, DIE MICH NOCH STEUERT
TRÄNEN, DIE ICH ZURÜCKGEHALTEN HABE • VERLETZUNGEN, DIE ICH VERGESSEN WOLLTE
MUSTER, DIE SICH WIEDERHOLEN • SCHUTZMAUERN, DIE ICH ERRICHTET HABE
NICHT GESEHEN • NICHT GEHÖRT • NICHT GEHALTEN
HEUTE ERKENNE ICH: ES WAR NICHT MEINE SCHULD
ICH DARF FÜHLEN, WAS DAMALS ZU VIEL WAR
ICH ERLAUBE MIR, ZU TRAUERN UND LOSZULASSEN
ICH HEILE, WAS EINST VERLETZT WURDE
LIEBE UND VERSTÄNDNIS FÜR MICH SELBST
ICH BIN MEHR ALS MEINE VERGANGENHEIT
ICH WÄHLE HEILUNG, ICH WÄHLE MICH.

36

GRENZEN SETZEN

ICH DARF NEIN SAGEN,
UM JA ZU MIR SELBST ZU SAGEN.



ICH BIN WICHTIG • MEINE BEDÜRFNISSE ZÄHLEN
ICH DARF FÜR MICH EINSTEHEN • KLARE GRENZEN SCHÜTZEN MICH
ICH MUSS NICHT IMMER FUNKTIONIEREN • NEIN SAGEN IST ERLAUBT
ICH DARF MICH ABGRENZEN • MEIN RAUM IST HEILIG
ICH VERDIENE RESPEKT • ICH MUSS MICH NICHT RECHTFERTIGEN
ICH DARF MICH WÄHLEN • GRENZEN SIND LIEBE ZU MIR
ICH LASSE NICHT MEHR ZU, WAS MIR NICHT GUT TUT
ICH BIN STARK GENUG, MEINE GRENZEN ZU HALTEN
ICH VERTRAUE MEINEM GEFÜHL • ICH BIN MEINE PRIORITÄT
ICH STEHE ZU MIR • ICH DARF ICH SELBST SEIN

colmaria

37

VERGEBUNG

ICH LASSE LOS,
UM FRIEDEN IN MIR ZU FINDEN.



ICH VERGEBE MIR SELBST • ICH LÖSE MICH VON ALTEM SCHMERZ
ICH BIN NICHT MEHR OPFER DER VERGANGENHEIT
ICH WAHLE FREIHEIT STATT GROLL • ICH LASSE WUT UND VERLETZUNG LOS
ICH VERSTEHE, DASS JEDER SEINEN EIGENEN WEG GEHT
ICH VERGEBE, ABER ICH VERGESSE NICHT, WAS ICH BRAUCHE
ICH HEILE MEIN HERZ MIT MITGEFÜHL • VERGEBUNG BEDEUTET NICHT ZUSTIMMUNG
ICH ENTLASSE DAS, WAS MICH BINDEN WILL • ICH BIN GRÖßER ALS MEIN SCHMERZ
ICH VERGEBE UND STELLE MEINE KRAFT WIEDER HER
ICH ÖFFNE MICH FÜR LEICHTIGKEIT • ICH BIN IN FRIEDEN
ICH ERLAUBE MIR, NEU ZU BEGINNEN

calamaria

38

ANNAHME

ICH NEHME AN,
WAS IST, UND LASSE DEN WIDERSTAND LOS.



ICH AKZEPTIERE DIE SITUATION, WIE SIE IST •
ICH KÄMPFE NICHT MEHR GEGEN DAS LEBEN •
ICH NEHME MICH SELBST MIT ALLEN SEITEN AN •
ICH ERLAUBE MIR, MENSCHLICH ZU SEIN •
ICH LÖSE DEN INNEREN WIDERSTAND AUF •
ICH FINDE FRIEDEN IN DEM, WAS GERADE IST •
ICH ÖFFNE MICH FÜR DAS, WAS KOMMEN DARF •
ICH VERTRAUE DEM FLUSS DES LEBENS •
ICH BIN IM EINKLANG MIT MIR UND DER WELT •
ICH WÄHLE ANNAHME, STATT KONTROLLE •

calamagis

SELBSTTHEILUNG

ICH BIN DIE LIEBE,
DIE ICH SO LANGE GESUCHT HABE.



ICH VERTRAUE MEINEM KÖRPER • ICH HÖRE AUF MEINE BEDÜRFNISSE
ICH BIN WICHTIG • ICH BIN GENUG • ICH BIN LIEBE
ICH HEILE MEINE WUNDEN MIT MITGEFÜHL • ICH BIN GEDULDIG MIT MIR
ICH ERLAUBE MIR, ZU FÜHLEN • ICH LASSE ALTES LOS
ICH WÄHLE MICH • ICH BIN MEINE PRIORITÄT
ICH BIN INNERE HEILERIN • ICH BIN MEIN SICHERER ORT
ICH NÄHRE MEINEN KÖRPER, MEINE SEELE UND MEINEN GEIST
ICH BIN DANKBAR FÜR MEINEN WEG • ICH WACHSE AN MEINEN ERFAHRUNGEN
ICH BIN STARK, WEIL ICH MICH FÜR MICH ENTSCHEIDE