

Emotionale Abhängigkeit *workbook*



Herzlich willkommen,

Ich freue mich, dass du dieses Workbook gefunden hast. Vielleicht spürst du bereits, dass deine Gefühle in Beziehungen manchmal stärker von einer anderen Person abhängen, als du es dir wünschst. Dieses Workbook hilft dir zu verstehen, wo emotionale Abhängigkeit entsteht und wie du Schritt für Schritt wieder mehr innere Stabilität entwickeln kannst.

Tasja Schwormstedt

Beziehungscoach und Gründerin von Couplegold

www.couplegold.de

DAS ERWARTET DICH

KAPITEL 1

Kennst du das Gefühl?

KAPITEL 2

Woher kommt emotionale
Abhängigkeit?

KAPITEL 3

Wie du daran arbeiten
kannst

KAPITEL 4

Praktische Übung

Kapitel 1: Kennst du das Gefühl?

Du denkst ständig an jemanden – an das, was er gerade macht, warum er sich nicht meldet, ob er dich noch liebt oder ob das zwischen euch hält?

Oder vielleicht passiert Folgendes:

Du wartest auf eine Nachricht und dein Herz rast, sobald das Handy vibriert.

Du analysierst jede Nachricht, jedes Emoji, jeden Satz. Immer auf der Suche nach einem Zeichen, dass alles gut ist.

Deine Laune schwankt stark – wenn er da ist, fühlst du dich glücklich, sicher oder geliebt. Wenn er sich nicht meldet, fühlst du dich unsicher, traurig oder ängstlich.

Du stellst dir immer wieder vor, wie es wäre, wenn er da wäre – dann würde es dir besser gehen.



All das kann ein Hinweis darauf sein, dass du emotional abhängig bist – ohne dass du es bewusst merkst. Emotional abhängig zu sein heißt nicht, dass du etwas „falsch“ machst. Es zeigt nur, dass dein Wohlbefinden stark davon abhängt, wie die andere Person reagiert.

Der erste Schritt: Muster erkennen, ohne dich selbst zu verurteilen. Wer versteht, wann und warum solche Gefühle auftauchen, kann beginnen, sie zu steuern – statt von ihnen gesteuert zu werden.



Alles ist wandelbar.

www.couplegold.de

Selbstcheck: Emotionale Abhängigkeit

Beantworte jede Aussage mit Ja oder Nein.

Mehrere Antworten können zutreffen.

Gedanken

- Ich denke viel an die Person
- Ich analysiere Nachrichten
- Ich frage mich, was sie gerade macht
- Meine Gedanken kreisen oft um sie
- Ich stelle mir vor, sie wäre bei mir
- Ich zweifle an ihren Gefühlen

Gefühle

- Meine Stimmung hängt von ihr ab
- Ich fühle mich schlecht, wenn ich nichts höre
- Ich habe Angst, sie zu verlieren
- Ich fühle mich schnell verletzt
- Ich fühle mich besser, wenn sie sich meldet
- Ich brauche oft Bestätigung

Verhalten

- Ich passe mich an, um Streit zu vermeiden
- Ich warte auf Nachrichten
- Ich schaue oft aufs Handy
- Ich verliere mich manchmal
- Ich versuche die perfekte Partnerin zu sein
- Ich denke viel darüber nach, wie ich wirke

Inneres Gefühl

- Ich habe Angst vor dem Alleinsein
- Ich fühle mich nicht gut genug
- Ich wünsche mir mehr innere Ruhe
- Ich wünsche mir mehr Commitment vom Gegenüber
- Ich fühle mich manchmal ungeliebt
- Ich bekomme Verlustangst



Auswertung

Zähle, wie oft du mit Ja geantwortet hast.

0–5 Ja:

Du scheinst emotional relativ stabil zu sein.

6–12 Ja:

Es könnten erste Tendenzen emotionaler Abhängigkeit vorhanden sein.

13 oder mehr Ja:

Emotionale Abhängigkeit könnte eine größere Rolle in deinem Leben spielen.

Die gute Nachricht: Bindungsmuster lassen sich verändern. Mit Bewusstsein und gezielter Arbeit – besonders auf Unterbewusstseinsebene – können neue, gesündere Beziehungsmuster entstehen.

Kapitel 2: Woher kommt emotionale Abhängigkeit?

Emotionale Abhängigkeit entsteht oft schon früh.

Die **ersten drei Lebensjahre** sind entscheidend: Hier prägen sich unsere **Bindungsmuster** – wie wir Nähe, Sicherheit und Aufmerksamkeit erleben.

Sichere Bindung: Wenn Bedürfnisse verlässlich gesehen und erfüllt werden, entwickeln Kinder Vertrauen in Nähe und Unabhängigkeit.

Unsichere Bindung: Werden Bedürfnisse vernachlässigt, übermäßig kontrolliert oder emotional nicht gesehen, kann ein Muster entstehen, bei dem Nähe gleichzeitig Sehnsucht und Angst auslöst.

Später wiederholen wir diese Muster in Partnerschaften: Wir suchen Nähe, leiden bei Distanz, klammern oder passen uns an, um Verbindung zu sichern.

Wichtig: Alte Bindungsmuster sind nicht dein Schicksal.

Mit gezielter Arbeit am Unterbewusstsein lassen sich diese Muster umstrukturieren – für mehr emotionale Freiheit und gesunde Beziehungen.

Kapitel 3: Wie du daran arbeiten kannst

Logisches Nachdenken alleine reicht leider nicht.
Weil Bindungsmuster tief im **Unterbewusstsein** verankert
sind, braucht es **Unterbewusstseins-Arbeit**:

Wir arbeiten tief an der Wurzel im **Unterbewusstsein**, um
alte Bindungsmuster sanft und effektiv zu verändern. So
lernst du, dass Nähe möglich ist, ohne dich selbst zu
verlieren.

Bewusstsein: Erkenne deine Trigger, Muster und
automatischen Reaktionen in Beziehungen.

Selbstwert stärken: Verinnerliche tief im
Unterbewusstsein,
dass du wertvoll bist – unabhängig von deiner Leistung
oder deines Partners.

Umsetzung im Alltag: Kleine Schritte und bewusste
Entscheidungen im täglichen Leben festigen neue
Verhaltensweisen.

Bindung neu erleben: Mit neuem inneren Vertrauen kannst
du Beziehungen genießen, ohne Abhängigkeit zu
reproduzieren.

Kapitel 4: Praktische Übung

Setze dich in Ruhe hin. Atme bewusst und entspannt.

Stelle dir eine Situation aus deiner Kindheit vor, in der du dich ungeliebt, unsicher oder übersehen gefühlt hast.

Visualisiere, wie du dir selbst als Kind Sicherheit, Nähe und Liebe gibst. Sag innerlich:
„Ich bin gesehen. Ich bin sicher. Ich bin wertvoll.“

Spüre die Veränderung – du trainierst dein Unterbewusstsein, alte Bindungsmuster neu zu verknüpfen.

Tipp: Regelmäßige Praxis verstärkt die Wirkung. Wer Unterstützung möchte, kann gezielt durch unser Couplegold-Coaching noch tiefer, schneller und traumasensibel seine emotionale Abhängigkeit lösen.



Ermögliche dir deine Traumbeziehung



Wenn du deine emotionale Abhängigkeit oder andere Themen auflösen möchtest, dann bist du bei Couplegold goldrichtig!

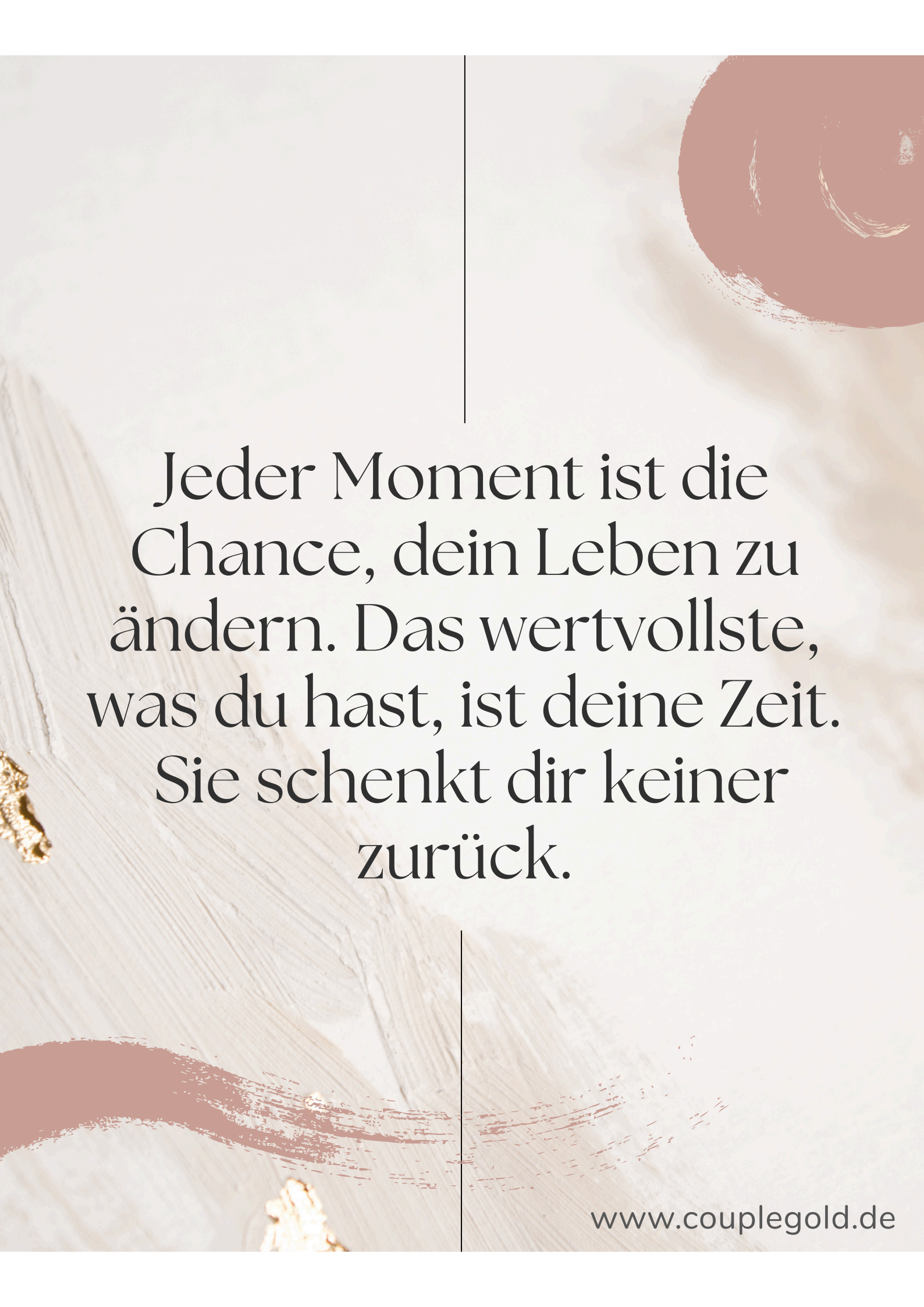
Wir haben bereits über 500 Menschen in den letzten Jahren geholfen, ihre Beziehungsthemen und Muster nachhaltig zu verändern.

Durch unsere einmalige Kombination aus Unterbewusstseinsarbeit, Selbstreflexion und bewusster Umsetzung lösen wir die Muster und Blockaden da auf, wo sie erstmals entstanden sind. Wir arbeiten traumasensibel, sanft und effektiv. Das Coaching benötigt keinen großen Zeitaufwand und ist perfekt in den Alltag integrierbar.



Melde dich noch heute zum kostenlosen Beratungsgespräch. Gemeinsam schauen wir, wie wir dir helfen können.

www.couplegold.de



Jeder Moment ist die
Chance, dein Leben zu
ändern. Das wertvollste,
was du hast, ist deine Zeit.
Sie schenkt dir keiner
zurück.

