

Raus aus dem Funktionieren

ohne dich schuldig zu fühlen



In 5 Schritten, den Kreislauf aus
Anpassung und Sorge durchbrechen &
endlich wieder bei dir selbst ankommen

Silvia Wörner

Psychologische Beraterin | EFT-Profi



Einleitung



Vielleicht kennst du das auch: Du versuchst, alles zusammenzuhalten. Schon morgens, noch bevor du aufgestanden bist, spürst du die Stimmung im Haus. Du machst dich innerlich kleiner, damit es nicht eskaliert, und hoffst im Grunde nur auf einen ruhigen Abend. Und irgendwann fragst du dich leise:

Wann war ich eigentlich zuletzt ich?

Viele Menschen erleben genau das, wenn sie sich in einer Beziehung oder innerhalb der Familie immer mehr selbst aus dem Blick verlieren.

Die Auslöser können verschieden sein. Manche kennen diese Muster aus einem Umfeld, das von Sucht geprägt ist. Andere erleben sie in Beziehungen, in denen Kontrolle, emotionale Unsicherheit oder ständige Erwartung den Alltag bestimmen.

Doch das innere Erleben ist oft ähnlich:

- Du bist für alle da.
- Du trägst die Last für andere mit.
- Du hältst aus – bis zur Erschöpfung.
- Du entfernst dich immer weiter von dir selbst.



Was dahintersteckt, wird oft als Co-Abhängigkeit bezeichnet. Dieser Leitfaden zeigt dir in 5 Schritten, wie du aus dem Kreislauf aus Anpassung und Sorge aussteigst, mehr innere Ruhe findest und wieder sicher bei dir selbst ankommst.



Inhaltsverzeichnis

Dein Überblick auf einen Blick



Einstieg

Einleitung	2
Warum ich diesen Weg so gut kenne	4
Der entscheidende Denkfehler	5
Die häufigsten Schutzreaktionen – und warum sie dich heute Kraft kosten ...	6–7
So findest du Schritt für Schritt aus dem ständigen Funktionieren zurück zu dir	8



Die 5 Schritte zurück zu dir

Schritt 1: Wieder Boden unter den Füßen spüren	9
Schritt 2: Wahrnehmen, was gerade in dir los ist	10
Warum dein Körper auf Gefahr immer gleich reagiert	11
Stress-Quick-Check „Überlebensmodus“	12
Schritt 3: Sortieren, was zu dir gehört und was nicht	13
Schritt 4: Alte Fesseln lösen – Vom Kopf zurück ins Gefühl	14
Die Sätze, die mir Kraft gaben, bei mir zu bleiben	15
Schritt 5: Kleine Schritte, die dich im Alltag tragen	16



Abschluss & Bonus

Wenn der Weg zurück zu dir greifbar wird	17
Dein nächster Schritt	18
Bonus: Mara – Erfahrungen aus dem HerzKlopfer Mentoring	19
Bonus: Kathrin – Wieder bei dir ankommen	20





Warum ich diesen Weg so gut kenne



Ich bin Silvia – und ich weiß aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, über Jahre hinweg nur noch zu funktionieren.

In meinem Leben war es die Alkoholsucht meines Mannes, die alles erschütterte. Der Schock der Diagnose saß tief, doch noch tiefer saß die Scham. Ich wollte loyal sein und versuchte krampfhaft, die Fassade nach außen zu wahren.

Ich hielt es für normal, meine eigenen Bedürfnisse hintanzustellen. Ich funktionierte. Für die Kinder. Für das Haus. Für das Bild einer heilen Familie. Und während ich versuchte, alles im Außen zu retten, verlor ich mich selbst Stück für Stück aus dem Blick.

Ich dachte lange Zeit: „Wenn ich nur genug tue, wenn ich ihn nur fest genug halte, dann wird alles wieder gut.“ Ich dachte, ich sei für sein Wohlbefinden verantwortlich.

Erst Jahre später verstand ich meinen entscheidenden Denkfehler:

Ich kann niemanden retten, der sich nicht selbst retten will.

Als mir das klar wurde, begann mein eigener Weg: Ich lernte, wieder für mein inneres Gleichgewicht zu sorgen, mich selbst wieder zu spüren und die Verantwortung für mein eigenes Leben zurückzuholen.

Heute begleite ich Menschen, die genau an diesem Punkt stehen. Egal ob im Umfeld von Sucht oder in anderen belastenden Beziehungen – die Muster der Selbstaufgabe sind überall gleich.

Ich habe mir am Sterbebett meines Mannes versprochen, dieses Wissen zu teilen. Ich möchte dir zeigen, dass du diesen Weg nicht allein gehen musst. Es gibt einen Ausstieg aus dem Teufelskreis.

Und er beginnt genau dort, wo du dir erlaubst, dich selbst wieder an die erste Stelle zu setzen.

Von Herzen,

Deine Silvia





Der entscheidende Denkfehler



Die meisten Menschen, die zu mir kommen, glauben lange dasselbe:

Es muss erst ruhiger werden, dann darf es mir besser gehen.

Dass erst der andere aufhören muss.

Dass erst wieder Verlässlichkeit einkehren muss.

Dass noch ein bisschen mehr Geduld, noch ein bisschen mehr Liebe reicht.

Das ist menschlich.

Das kommt aus einem Herzen, das tragen, helfen und festhalten will.

Und ich kenne diesen Gedanken aus meinem eigenen Leben.

Und doch hält genau dieser Gedanke so viele Menschen fest.

Denn solange sich innerlich alles nur um den anderen dreht, bleibt kaum Raum für das, was du brauchst. Du beobachtest. Du hoffst. Du glättest. Du hältst aus. Und merkst dabei oft gar nicht, wie weit du dich schon von dir entfernt hast.

Der große Denkfehler ist:



Du glaubst, dein innerer Frieden hängt davon ab, dass der andere sich verändert.

Doch oft liegt die Wahrheit dazwischen:



Mehr Kontrolle bringt nicht automatisch mehr Sicherheit.



Mehr Aushalten bringt nicht automatisch mehr Frieden.



Mehr Funktionieren bringt dich nicht automatisch zurück zu dir.

Was wirklich etwas verändert, ist etwas anderes:

Dass du dich selbst wieder spürst.

Dass dein innerer Stress nachlässt,

auch wenn sich im Außen noch nichts verändert hat.

Dass du wieder unterscheiden kannst, was zu dir gehört und was nicht.

Ein kleiner Schritt zurück zu dir

ist wertvoller als hundert neue Versuche, den anderen zu verändern.





Die häufigsten Schutzreaktionen

und warum sie dich heute Kraft kosten



Wenn du lange in einer belastenden Beziehung lebst, entwickelst du Strategien. Die meisten davon entstehen aus Liebe, Hoffnung und dem Wunsch nach Sicherheit.

Sie wollen dich schützen.

Sie wollen Ruhe herstellen.

Sie wollen helfen, Spannungen zu vermeiden
und den nächsten Konflikt gar nicht erst entstehen zu lassen.

Und doch halten sie dich oft genau dort fest,
wo du eigentlich nicht mehr sein willst.

Reaktion 1: Du richtest alles auf den anderen aus

Du bemerkst seine Stimmung, bevor er ein Wort gesagt hat.

Dein Blick geht sofort zu ihm.

Du beobachtest ihn genau.

Du spürst direkt, wie er heute drauf ist.

Das fühlt sich im ersten Moment nach Kontrolle an.

Doch in Wahrheit verlagerst du deinen ganzen Fokus auf den anderen.

Und dein Blick geht immer seltener zu dir.

Reaktion 2: Du hältst Anpassung für Frieden

Du schluckst Ärger herunter.

Du wägest Worte ab.

Du gibst nach, weil du Ruhe willst.

Von außen wirkt das oft stark, vernünftig oder liebevoll.

Innerlich entfernst du dich dabei immer weiter von dem,
was du wirklich fühlst, brauchst und sagen möchtest.



Die häufigsten Schutzreaktionen – und warum sie dich heute Kraft kosten



Wenn du lange in einer belastenden Beziehung lebst, entwickelst du Strategien. Die meisten davon entstehen aus Liebe, Hoffnung und dem Wunsch nach Sicherheit.

Sie wollen dich schützen. Sie wollen Ruhe herstellen. Sie wollen helfen, Spannungen zu vermeiden und den nächsten Konflikt gar nicht erst entstehen zu lassen. Und doch halten sie dich oft genau dort fest, wo du eigentlich nicht mehr sein willst.

Reaktion 3: Du trägst Verantwortung, die nicht zu dir gehört

Vielleicht kennst du Gedanken wie diese:

- Wenn ich aufmerksam genug bin, passiert nichts.
- Wenn ich mich nur genug anstrengende, wird es besser.
- Wenn ich ruhig bleibe, bleibt es friedlich.

Diese Gedanken sind verständlich.

Und gleichzeitig legen sie dir eine Last auf, die kein Mensch allein tragen kann.

Reaktion 4: Du verschiebst dich selbst auf später

Du sagst dir:

- Wenn es ruhiger wird, kümmere ich mich um mich.
- Wenn dieser Konflikt vorbei ist.
- Wenn endlich wieder etwas mehr Luft da ist.

Doch dieser Moment kommt selten von selbst.

Und was nach Durchhalten aussieht, wird auf Dauer oft zu einem Leben auf Sparflamme – während deine eigenen Batterien leer laufen.



So findest du Schritt für Schritt aus dem ständigen Funktionieren zurück zu dir

Ja, es gibt ihn, den Weg heraus.

Meist beginnt er leiser, mit einem ersten zarten inneren Aufbruch.

Diese 5 Schritte helfen dir,
dich wieder zu spüren,
klarer zu sehen
und dich unter all dem Funktionieren, selbst wiederzufinden.

So findest du Schritt für Schritt zurück zu dir!





Schritt 1: Wieder Boden unter den Füßen spüren

Bevor du etwas sortierst, entscheidest oder veränderst, braucht dein Inneres zuerst eines: einen Moment, in dem es ein kleines bisschen ruhiger werden darf.

Viele halten ihren Zustand für normalen Stress.

Für eine schwierige Phase.

Für etwas, das sie eben noch besser aushalten müssen.

Doch wenn du ständig angespannt bist, Stimmungen scannst und innerlich im Daueralarm bist, dann trägst du längst mehr, als dir guttut.

Erkennst du dich hier wieder?

- Du beobachtest zuerst die Stimmung des anderen und erst dann deine eigene.
- Du bist auch in ruhigen Momenten innerlich angespannt.
- Du fühlst dich schuldig, wenn du an dich selbst denkst.
- Deine Gedanken kreisen um mögliche Eskalationen, Spannungen oder das, was als Nächstes kippen könnte.
- Du funktionierst nach außen und bist innerlich längst erschöpft.

Wenn du dich hier wieder erkennst, ist das **kein Zeichen von Schwäche**. Es ist ein Zeichen dafür, **wie lange du schon versuchst, in einer belastenden Beziehung irgendwie Halt zu finden**.



Schritt 2: Wahrnehmen, was gerade in dir los ist



Wenn etwas mehr Ruhe in dein System kommt, wird etwas wieder möglich, das lange keinen Platz hatte: Du selbst.

Im Funktionsmodus bleibt dafür oft kaum Raum.
Dann geht es nur noch darum, weiterzumachen.
Auszuhalten. Irgendwie durch den Tag zu kommen.
Darunter liegt oft etwas anderes verborgen:

- Anspannung
- Traurigkeit
- Wut
- Angst
- Einsamkeit

Oder einfach nur das tiefe Gefühl:

Ich weiß gar nicht mehr, wer ich bin, wenn ich nicht gerade funktioniere.

Um dieses Muster zu unterbrechen, hilft ein erster sanfter Schritt:

Ehrlich wahrzunehmen, was gerade da ist. Was empfinde ich im Moment?



Ich merke,
wie angespannt ich bin.



*Ich erlaube mir zu spüren,
wie müde ich eigentlich
schon lange bin.*





Warum dein Körper auf Gefahr immer gleich reagiert

Um zu verstehen, warum das Wahrnehmen so schwerfällt und du nur noch funktionierst, hilft ein Blick auf unser biologisches Erbe.

Dein Körper unterscheidet nicht zwischen einem Säbelzahn tiger und emotionalem Stress in deiner Beziehung.

Wenn etwas als bedrohlich oder gefährlich eingestuft wird, reagiert dein System blitzschnell, um dich zu schützen – mit:

Kampf, Flucht, Erstarren, Einfrieren oder Unterwerfung.



Bei Gefahr schaltet dein Körper automatisch in den Überlebensmodus

1

KAMPF

Ich halte dagegen



Was passiert im Körper?

- Adrenalin & Noradrenalin steigen an
- Herzschlag und Blutdruck nehmen zu
- Muskeln spannen sich an
- Atmung wird schneller

Mögliche Symptome

- Reizbarkeit, Wut
- Verspannungen
- Kopfschmerzen
- Verdauungsprobleme
- Schlafstörungen

2

FLUCHT

Ich muss hier weg



Was passiert im Körper?

- Stresshormone werden ausgeschüttet
- Fokus verengt sich
- Energie schießt in die Beine
- Atmung wird flach und schnell

Mögliche Symptome

- Innere Unruhe
- Panikgefühle, Angst
- Konzentrationsprobleme
- Herzrasen
- Erschöpfung nach dem „Weglaufen“

3

ERSTARREN

Ich kann nichts tun



Was passiert im Körper?

- Bewegung wird reduziert
- Blutdruck sinkt
- Körper bereitet sich auf das Aushalten vor
- Gefühle werden eingedämmt

Mögliche Symptome

- Gefühl der Leere
- Entscheidungsunfähigkeit
- Schwere im Körper
- Rückzug
- Depressive Verstimmung

4

EINFRIEREN

Ich mache mich unsichtbar



Was passiert im Körper?

- Energie wird stark heruntergefahren
- Atmung wird sehr flach
- Körpertemperatur kann sinken
- Du ziehst dich innerlich zurück

Mögliche Symptome

- Erschöpfung
- Antriebslosigkeit
- Kältegefühl
- Taubheitsgefühle
- Dissoziation

5

UNTERWERFUNG

Ich passe mich an



Was passiert im Körper?

- Stresshormone bleiben hoch
- Eigene Bedürfnisse werden unterdrückt
- Du richtest dich nach anderen

Mögliche Symptome

- Selbstwertprobleme
- Schuldgefühle
- Chronische Müdigkeit
- Rücken- & Nackenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden



In diesem Schaubild siehst du, wie dein Nervensystem auf Stress, der als Gefahr eingestuft wird, reagiert.

Im Stress Quick Test auf der nächsten Seite kannst du schauen, wie sehr dein System dich gerade versucht zu schützen und dein Überleben zu sichern.





Stress-Quick-Check „Überlebensmodus“



Gehe kurz in dich: Welche dieser Anzeichen kennst du aus deinem Alltag?
Ein kurzes inneres „Ja“ reicht aus.



Das „Radar“ ist immer an:

Du scannst die Stimmung deines Gegenübers,
noch bevor ein Wort gewechselt wurde.

☐

Ständiges Rechtfertigen:

Du erklärst dich innerlich (oder laut) für Dinge,
für die du gar keine Schuld trägst.

☐

Kein Zugang zum Hunger/Durst:

Du merkst erst spät, dass du den ganzen Tag
kaum gegessen oder getrunken hast.

☐

„Gefühls-Stopp“:

Wenn es schwierig wird, schaltest du emotional ab
und spürst nur noch eine kühle Leere.

☐

Über-Verantwortung:

Du planst morgens schon, wie du den Tag für andere
reibungslos gestalten kannst.

☐

Körperliche Alarmzeichen:

Festgebissener Kiefer, flache Atmung oder
hochgezogene Schultern.

☐

Wenn du mehr als zwei Kreuze machst, ist das kein Zeichen von Schwäche.
Es ist der Beweis dafür, wie sehr dein System gerade versucht, dich zu schützen.



Schritt 3: Sortieren, was zu dir gehört und was nicht



Wenn du lange in einer belastenden Beziehung lebst, vermischt sich innerlich vieles:

Deine Sorge mit dem, was der andere tut oder vermeidet.

Deine Hoffnung mit den Entscheidungen des anderen.

Dein Schmerz mit einem Problem, das du nicht für den anderen lösen kannst.

Das kostet Kraft.

Viel Kraft.

Denn du trägst oft mehr, als zu dir gehört.

Vielleicht kennst du Gedanken wie:

Ich kann einen Herzensmenschen doch nicht einfach allein lassen.

Wenn ich mich nicht kümmere, bin ich herzlos.

Doch gut für dich zu sorgen ist ein Ausdruck von Liebe zu dir selbst.



Du beginnst, dir wieder mehr Beachtung zu schenken.

Du nimmst deine Bedürfnisse ernster.

Und du erkennst klarer, was in deiner Verantwortung liegt
und was beim anderen bleiben darf.



Dein Rucksack:

deine Gefühle • dein Körper • deine Grenzen • dein Alltag • deine Entscheidungen



Der Rucksack des anderen:

sein Verhalten • seine Themen • seine Verantwortung • seine Entscheidungen

Allein dieses Bild kann entlasten.

Nähe muss nicht bedeuten, den Rucksack des anderen mitzutragen.

Nähe kann auch heißen: gut für dich zu sorgen und trotzdem da zu sein.





Schritt 4: Alte Fesseln lösen – Vom Kopf zurück ins Gefühl



Vielleicht hast du schon vieles ausprobiert und immer wieder versucht, dir selbst zu helfen. Hast dir Pausen verordnet, an deinem Mindset gearbeitet oder versucht, die Dinge gelassener zu sehen. Aber die innere Unruhe bleibt dein ständiger Begleiter, weil deine Erfahrungen tiefe Spuren in deinem Nervensystem hinterlassen haben, die sich nicht durch bloßes Nachdenken lösen lassen.

Das liegt daran, dass Wissen allein oft nicht ausreicht, um tiefsitzende Schutzmechanismen zu verändern. Deine Muster – das ständige Scannen von Stimmungen oder das Unterdrücken eigener Bedürfnisse – sind in deinem Körpergedächtnis als „Überlebensstrategie“ gespeichert. Dein Kopf weiß, dass du Grenzen setzen darfst, doch dein Körper reagiert blitzschnell, und du hast das Gefühl, von deinen Emotionen überrollt zu werden.

Um diese alten Fesseln wirklich zu lösen, arbeiten wir nicht nur auf der Gesprächsebene, sondern nutzen die EFT plus Methode (Emotional Freedom Techniques + Tools).

Was bedeutet das konkret für dich?

EFT ist eine Klopfmethode, die direkt dort ansetzt, wo der Stress entsteht: in deinem Nervensystem. Während wir uns gedanklich auf eine belastende Überzeugung konzentrieren (z. B. „Ich bin nur wertvoll, wenn ich funktioniere“), klopfen wir sanft auf bestimmte Punkte am Körper (Meridiane).

Die Wirkung:

Stressreduktion:

Dein System erhält das Signal: „Du bist jetzt sicher.“ Die Alarmbereitschaft sinkt.

Glaubenssatz-Lösung:

Die emotionale Ladung hinter alten Sätzen wird neutralisiert.
Der Satz verliert seine Macht über dein Handeln.

Neue Handlungsfreiheit:

Erst wenn dein Körper sich sicher fühlt, kannst du die Grenzen, die du im Kopf schon lange gesetzt hast, auch im echten Leben aussprechen – ohne dass deine Stimme zittert. Indem wir die Wurzel – die emotionale Prägung – lösen, wird der Weg frei für ein Leben, in dem du nicht mehr nur funktionierst, sondern dich selbst wieder spürst.

Wie genau das bei Mara ausgesehen hat, die jahrelang die Sucht ihres Mannes mittrug, erfährst du gleich in den Praxisbeispielen am Ende.



Die Sätze, die mir Kraft gaben, bei mir zu bleiben

(Auszug aus meinem Buch)



In den Jahren meiner co-abhängigen Beziehung gab es Momente, in denen sich meine Gedanken nur noch im Kreis drehten. Ich hatte mich so sehr verloren, dass ich mich selbst kaum noch spürte.

Damals halfen mir einfache Sätze.
Aufgeschrieben.
Sichtbar an meiner Pinnwand.

Wie ein innerer Anker für die Momente,
in denen Zweifel, Angst oder Schuld wieder lauter wurden.

Vielleicht ist heute einer dieser Sätze auch für dich ein erster Halt:

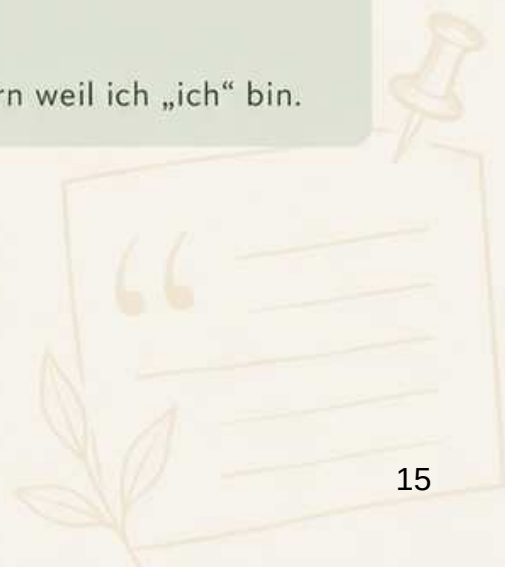
- Ich darf mich um mich selbst kümmern.
- Ich muss nicht alles allein bewältigen.
- Das Verhalten eines anderen ist nicht meine Verantwortung.
- Ich kann Grenzen setzen, ohne mich schuldig zu fühlen.
- Meine Bedürfnisse sind wichtig.
- Ich darf mir Zeit lassen, bis ich weiß, was für mich richtig ist.
- Ich darf an mich denken und gut für mich sorgen.
- Ich habe immer eine Wahl.
- Ich bin wertvoll, nicht weil ich gebraucht werde, sondern weil ich „ich“ bin.

Welcher Satz gibt dir heute am meisten Halt?

Schreib ihn auf.

Leg ihn dir sichtbar hin.

Und schau, was sich verändert, wenn du ihn nicht nur liest,
sondern **dir erlaubst, ihn wirklich ernst zu nehmen.**





Schritt 5: Kleine Schritte, die dich im Alltag tragen



Ein guter Moment kann viel öffnen.

Doch was dich auf Dauer trägt, sind kleine, verlässliche Schritte.

Sie tragen dich, weil du beginnst, gut für dich zu sorgen.

Es geht um einfache, verlässliche Schritte.

Um kleine Momente, die dir Halt geben.

Es geht um:

- ein bewusstes Einatmen.
- beide Füße für einen Moment fest auf dem Boden.
- einen Satz, der dich zurück zu dir holt.
- ein Gespräch, statt dich zurückzuziehen.
- einen Moment, in dem dein Körper spürt:
Ich muss das gerade nicht allein tragen.

Genau diese kleinen Schritte lassen etwas wachsen,
das viele Menschen lange vermisst haben:

mehr Ruhe.
mehr Klarheit.
und das Gefühl,
sich selbst wieder näher zu kommen.





Wenn der Weg zurück zu dir greifbar wird



Vielleicht hast du beim Lesen an der einen oder anderen Stelle gespürt:

Ja.

Genau so fühlt es sich an.

Dieses Funktionieren.

Dieses Aushalten.

Dieses ständige Kreisen um den anderen.

Und vielleicht ist da auch ein leiser Gedanke entstanden:

Ich möchte da raus.

Aber ich weiß noch nicht, wie.

Das ist ein wichtiger Moment.

Denn Veränderung beginnt oft nicht mit einer großen Entscheidung.

Sie beginnt mit einem ehrlichen Innehalten.

Mit dem ersten inneren Satz:

Ich darf mich wieder ernst nehmen.

In meiner Begleitung geht es genau darum:

dich Schritt für Schritt aus dem inneren Daueralarm

zurück in deine eigene Klarheit zu führen.

Nicht über Druck.

Nicht über schnelle Ratschläge.

Sondern über einen sicheren Raum,

in dem du sortieren, fühlen und neue Schritte ausprobieren darfst.

Damit du nicht länger nur verstehst, was passiert ist.

Sondern wieder spürst:

Ich bin da.

Ich bin wichtig.

Ich darf für mich sorgen.

Und manchmal ist genau das der Anfang von echter innerer Freiheit.





Dein nächster Schritt



Dieser Leitfaden hilft dir, deine Situation besser zu verstehen und erste Schritte zurück zu dir zu finden.

Vielleicht ist dir beim Lesen manches klarer geworden. Und manches sortiert sich leichter, wenn du mit einem liebevollen Blick von außen darauf schaust.

Wann immer du bereit bist, dir Unterstützung auf diesem Weg zu holen, hast du **zwei Möglichkeiten**:

1. Ein unverbindliches Klarheitsgespräch von Herz zu Herz mit mir

Für mehr Klarheit, Entlastung und einen ersten stimmigen nächsten Schritt.

In diesem Gespräch schauen wir gemeinsam auf deine aktuelle Situation. Du bekommst einen ersten Impuls, der dich in deiner Situation weiterbringen kann, und wir schauen, ob eine weitere Zusammenarbeit für dich passen könnte.

[Hier geht's zum Klarheitsgespräch](#)



2. Mein Buch „Einmal kräftig durchlüften“

Für dich, wenn du dich dem Thema in deinem Tempo und erst einmal leise nähern möchtest.

In meinem Buch nehme ich dich mit auf meinen persönlichen Weg aus der Co-Abhängigkeit. Vielleicht findest du darin Halt, Klarheit und neue Worte für das, was du schon so lange mit dir trägst.

[Hier geht's zum Buch](#)





BONUS

Raus aus dem Funktionieren

– raus aus der Co-Abhängigkeit

Auch wenn du schon alles versucht hast – Veränderung ist möglich!



ERFAHRUNGEN AUS DEM HERZKLOPPER MENTORING

Wie Mara (44) es geschafft hat, aufzuhören, für alle stark zu sein

Mara ist 44 Jahre alt, Lehrerin und Mutter von zwei Kindern. Seit über neun Jahren ist ihr Mann alkoholabhängig. Mara ist diejenige, die die Familie zusammenhält. Ihr Alltag ist ein ständiger Ausnahmezustand: Sie scannt seine Atmung vor dem ersten Kaffee und passt ihre Stimmung sekundenschnell an die Atmosphäre im Haus an.

Mara sagte im ersten Gespräch: „**Ich funktioniere, aber ich lebe nicht mehr.**“

Sie hatte sich selbst völlig verloren, weil ihre gesamte Aufmerksamkeit im Außen, bei ihm, gebunden war.

Warum bisher nichts nachhaltig geholfen hatte

Mara hatte bereits Beratungsstellen und klassische Gesprächstherapien aufgesucht. Sie wusste theoretisch alles über Co-Abhängigkeit und Suchtdynamiken. Doch trotz dieses Wissens blieb die massive körperliche Anspannung jeden Abend gleich.

Wissen allein konnte ihren „Überlebensmodus“ nicht abschalten.

Ihr System war darauf programmiert, dass Sicherheit nur durch Kontrolle und das Erfüllen der Bedürfnisse anderer entsteht. Der tiefe Glaubenssatz „Nur wenn ich gebraucht werde, bin ich wertvoll“ saß in jeder Zelle ihres Körpers fest.

Wir haben nicht damit begonnen, die Situation ihres Mannes zu analysieren.

Stattdessen haben wir den Fokus radikal auf Maras inneres Erleben gelenkt.

Mit EFT haben wir die emotionale Ladung von den Sätzen gelöst, die Mara in der Aufopferung gefangen hielten. Wir haben gezielt die Angst geklopft, die entstand, wenn sie sich erlaubte, an sich selbst zu denken.

Diese Schritte haben Mara dabei geholfen:

- **Fokus-Umkehr:**
Morgens zuerst in sich hineinhören, statt den Atem des Partners zu scannen.
- **Glaubenssätze lösen:**
Die Programme entmachten: „Wenn ich mich um mich kümmere, lasse ich ihn im Stich“
- **Nervensystem-Regulation:**
Den Körper aus der ständigen Alarmbereitschaft zurück in die Sicherheit führen.

Heute wartet Mara nicht mehr darauf, dass ihr Mann aufhört zu trinken, damit ihr Leben beginnen kann. Sie hat seinen „Rucksack“ symbolisch abgestellt.

Ihr Fazit: „Ich dachte lange, ich müsste erst wissen, wie es mit ihm ausgeht, bevor ich anfangen darf, für mich zu sorgen. Heute weiß ich: Ich darf jederzeit anfangen.“



 *Bonus: Kathrin – Wieder bei dir ankommen*

Erfahre, wie Kathrin (51) nach Jahren des Funktionierens wieder zu sich selbst zurückfand



Kathrin ist selbstständig. Nach dem Tod ihres Mannes dachte sie: „Jetzt wird es leichter. Jetzt bin ich frei.“ Doch die Erleichterung hielt nicht an. Im Gegenteil: In ihrem neuen beruflichen Umfeld wiederholten sich dieselben belastenden Dynamiken aus Kontrolle und Anpassung, die sie auch in ihrer Ehe erlebt hatte.

Kathrin verstand mit dem Kopf, dass die alte Gefahr (ihr Mann) nicht mehr da war. Doch ihr System reagierte im Job mit denselben alten Reflexen: Scannen, Beschwichtigen, sich klein machen. Sie fühlte sich ihrem eigenen Verhalten ausgeliefert.

Warum bisher nichts nachhaltig geholfen hatte

Eine klassische Trauertherapie hatte Kathrin zwar geholfen, den Verlust zu verarbeiten, aber die tieferliegenden „Betriebssysteme“ blieben unberührt. Sie wusste theoretisch, was Co-Abhängigkeit ist, aber sie konnte im entscheidenden Moment nicht anders handeln.

Die emotionale Prägung „Mädchen wehren sich nicht“ saß tiefer als ihre aktuelle Lebenssituation. Ihr Nervensystem war noch auf „Überleben durch Anpassung“ gepolt. Wissen allein konnte diesen tiefsitzenden Schutzmechanismus nicht löschen.

Wir haben dort angesetzt, wo Reden an seine Grenzen stößt: bei der körperlichen und emotionalen Speicherung dieser alten Sätze.

Mit der Klopfmethode haben wir die Angst gelöst, die mit dem „Nein-Sagen“ verknüpft war. Wir haben ihrem System beigebracht, dass Grenzen setzen heute keine Gefahr mehr bedeutet, sondern Selbstachtung ist.

Die Schritte:



- **Körper-Check:**

Die Signale des Körpers wahrnehmen, bevor der „Autopilot“ übernimmt.



- **Prägungen lösen:**

Die emotionale Ladung hinter Sätzen wie „Nur wenn ich diene, werde ich geliebt“ neutralisieren.



- **Sicheres Fundament:**

Ein neues inneres Gleichgewicht aufbauen, das unabhängig von der Bestätigung anderer funktioniert.

Kathrin arbeitet heute in einem Umfeld, das sie wertschätzt. Sie erkennt ungesunde Dynamiken sofort und kann gegensteuern, bevor sie sich darin verliert.

Ihr Fazit: „Ich dachte, das Muster steckt so tief in mir, dass ich es nie ändern kann. Aber jedes Mal, wenn ich heute Kante zeige – auch wenn meine Stimme noch kurz zittert – merke ich:

**Ich bin längst nicht mehr die verängstigte Frau von früher.
Ich bin endlich bei mir angekommen.“**

Danke, wie schön, dass du bis hierher gelesen hast

Vielleicht war dieser Leitfaden für dich wie eine warme Decke in einer Zeit, in der es innerlich eng, schwer oder erschöpfend geworden ist. Eine Decke, die dich sanft umhüllt, dir einen Moment der Ruhe schenkt und deinen Atem weicher werden lässt.

Vielleicht konntest du beim Lesen spüren, dass etwas in dir gesehen wurde. Dass es Worte gibt für das, was du so lange getragen hast. Und dass dein Weg zurück zu dir längst begonnen hat – leise, behutsam und Schritt für Schritt.

Ich weiß, wie viel Kraft darin liegt, dich dir selbst wieder zuzuwenden.

**Mit Milde
Mit Wärme
Mit kleinen Schritten,
die dich langsam zurück in deine eigene Mitte führen.**

Wann immer du spürst, dass dir ein gemeinsamer Blick auf deine Situation guttun würde, buch dir ein unverbindliches Gespräch von Herz zu Herz mit mir. Ein Raum, in dem du mit allem da sein darfst, was dich gerade bewegt. Gemeinsam schauen wir, wo du gerade stehst, was in dir wirkt und was dich auf deinem Weg jetzt am besten unterstützen kann.

**Du darfst dich tragen lassen.
Du darfst dir Unterstützung schenken.
Und dein Weg zurück zu dir darf genau hier weitergehen.**



*In Liebe:
deine Silvia*



Mutig hinein in dein selbstbestimmtes Leben

Deine Silvia

PS: Wenn du dir in deiner aktuellen Situation Unterstützung wünschst:

Buche dir hier ein Klarheitsgespräch von Herz zu Herz

oder besuche mich auf meinen Social Media Kanälen

