



ROSETTE POLETTI & BARBARA DOBBS

Loslassen

Der Weg zu einem befreiten Leben



SCORPIO

29. Haben Sie das Gefühl, dass Sie andere glücklich machen müssen?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

30. Sagen Sie (zu sich selbst oder anderen) Sätze wie »Wenigstens habe ich es versucht«?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

31. Sagen Sie Sätze wie »Das kann so nicht funktionieren, hier ist mein Vorschlag ...«?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

32. Halten Sie sich immer sehr gerade und verschränken die Arme vor der Brust, ohne die Hände zu bewegen?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

33. Verschieben Sie Dinge auf später, um sie dann auf den letzten Drücker zu erledigen?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

34. Finden Sie, dass eine Arbeit erst dann von Wert ist, wenn man von anderen Anerkennung dafür bekommt?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

35. Ziehen Sie den Kampf dem Sieg vor?

- 5. So gut wie immer
- 4. Häufig
- 3. Gelegentlich
- 2. Selten
- 1. So gut wie nie

Auswertung: Notieren Sie in den fünf folgenden Tabellen zu den einzelnen Fragen (F) die Nummer der Antwort (A), die Sie gewählt haben. Zählen Sie dann die Werte in der Spalte A zusammen und tragen Sie das Ergebnis ins Feld »Summe« ein. Ist die Summe aus Spalte A gleich oder höher 25, so bedeutet das, dass Sie höchstwahrscheinlich in Ihrem Verhalten von dem jeweiligen Antreiber beeinflusst werden.

F	A
1	
6	
11	
16	
21	

26	
31	
Summe	
Sei perfekt!	

F	A
2	
7	
12	
17	
22	
27	
32	
Summe	
Sei stark!	

F	A
3	
8	
13	
18	
23	
28	
33	

Summe	
Beeil dich!	

F	A
4	
9	
14	
19	
24	
29	
34	
Summe	
Mach mich glücklich!	

F	A
5	
10	
15	
20	
25	
30	
35	
Summe	
Streng dich an!	

3

Loslassen, was uns das Leben schwer macht

Nachdem wir uns bisher hauptsächlich damit beschäftigt haben, welches die häufigsten Denk- und Verhaltensmuster sind, die uns daran hindern, die ganze Fülle unseres Lebens auszuschöpfen, wollen wir Ihnen nun zeigen, wie es im Einzelnen gelingen kann, sich von schwierigen Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu befreien.

Co-Abhängigkeit überwinden

Die Verantwortung für unser Leben und unser Glück an andere abzugeben, ist einer der größten Bremsklötze, die uns daran hindern, uns weiterzuentwickeln und unser eigenes Potenzial zu verwirklichen.

Psychologen bezeichnen dieses Verhaltensmuster als Co-Abhängigkeit. Wir sind dann so stark auf die Außenwelt konzentriert, dass wir den Kontakt zu dem verlieren, was sich in unserem Inneren abspielt – zu unseren Gedanken, Gefühlen, Entscheidungen, Erfahrungen, Wünschen, Hoffnungen und unserer Intuition. Mit einem Wort: zu unserem wahren Wesen. Co-abhängige Menschen sind emotional, sozial und manchmal auch körperlich extrem auf einen bestimmten Menschen oder ein bestimmtes Objekt fixiert, und dieses Abhängigkeitsverhältnis bestimmt am Ende sämtliche zwischenmenschlichen Beziehungen der Betroffenen. Wer co-abhängig ist, macht die Bedürfnisse des anderen zu seinem Lebensinhalt und versucht, dessen Gedanken, Gefühle und Verhalten zu kontrollieren, um auf diese Weise seinen eigenen Mangel an innerer Sicherheit und Selbstachtung auszugleichen.

Menschen, die sich co-abhängig verhalten, sind stets damit beschäftigt, andere zu »retten« und deren Leben »in Ordnung zu bringen«, sie sind aber gleichzeitig nicht imstande, angemessen für ihre eigenen Bedürfnisse zu sorgen. Weil sie es nicht schaffen, Nein zu sagen, lassen sie nicht selten alles mit sich machen.

Das kann sogar so weit gehen, dass die co-abhängige Person jahrelang in einer schwierigen Beziehung ausharrt, in der sie ausgenutzt oder sogar misshandelt wird, einzig aus Angst vor der Trennung. Sie nimmt alles in Kauf, weil sie glaubt, als Mensch nur dann wertvoll zu sein, wenn sie sich für jemand anderen aufopfert.