HealthyMind.
HYPNOSETHERAPIE · MENTAL-COACHING · SPORTHYPNOSE

WHITEPAPER · PERSÖNLICHER BEGLEITER

Warum kann ich nicht loslassen, obwohl ich weiss, dass mir diese Beziehung schadet?

Verstehe, was dich emotional festhält – und entdecke 5 erste Schritte zurück zu dir selbst.

Ein persönlicher Begleiter für Frauen, die sich in einer belastenden Beziehung selbst verloren haben – und wieder zu sich finden möchten.

Claudia Hausmann
Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach
HealthyMind · Gossau ZH · Zürcher Oberland

ERKENNEN.
LOSLÖSEN.
NEU BEGINNEN.

Du weisst es. Und trotzdem bleibst du.

Vielleicht kennst du diese Situation.

Wieder gab es einen Streit. Wieder wurden Dinge gesagt, die dich verletzt haben. Vielleicht hast du geweint. Vielleicht hast du versucht, dich zu erklären. Vielleicht hast du irgendwann einfach geschwiegen, weil du keine Kraft mehr hattest.

Und wieder hast du dir vorgenommen: *So kann es nicht weitergehen.*

Doch dann kommt eine liebevolle Nachricht. Eine Umarmung. Eine Entschuldigung. Vielleicht sogar das Versprechen, dass diesmal wirklich alles anders wird.

Und plötzlich ist sie wieder da. Die Hoffnung.

Die Erinnerung an die schönen Momente. An den Menschen, in den du dich verliebt hast. An die gemeinsame Zukunft, die du dir vorgestellt hast.

Du möchtest glauben, dass es diesmal besser wird. Und gleichzeitig gibt es diese leise Stimme in dir, die fragt:

> *Wie oft habe ich das schon gehofft?*

Vielleicht hast du dich selbst schon gefragt, warum du nicht einfach gehst. Warum du immer wieder zurückkehrst. Oder weshalb du selbst nach einer Trennung noch ständig an diesen Menschen denken musst. Vielleicht schämst du dich sogar dafür.

Doch Gefühle lassen sich nicht einfach mit dem Verstand ausschalten.

Du kannst etwas längst verstanden haben und emotional trotzdem noch daran gebunden sein. Das hat nichts mit Schwäche zu tun. Es gibt etwas, das du besser verstehen darfst.

Und genau dabei möchte ich dich mit diesem Whitepaper begleiten. Nicht, um dir vorzuschreiben, ob du bleiben oder gehen sollst. Sondern damit du wieder klarer sehen kannst. Damit du deine eigenen Bedürfnisse wieder wahrnimmst. Und damit du Schritt für Schritt zu der Person zurückfindest, die du vielleicht schon lange vermisst:

Zu dir selbst.

Warum Loslassen keine reine Willensfrage ist

> *«Ich weiss doch, dass mir diese Beziehung nicht guttut. Warum schaffe ich es trotzdem nicht?»*

Diese Frage stellen sich viele Menschen, die emotional in einer belastenden Beziehung feststecken.

Die Antwort ist nicht so einfach wie: «Du musst dich nur entscheiden.»

Denn Beziehungen bestehen nicht nur aus rationalen Überlegungen. Sie bestehen aus Erinnerungen, Gewohnheiten, Bedürfnissen, Hoffnungen und tiefen emotionalen Bindungen.

1 Du bist nicht nur an den Menschen gebunden – sondern auch an deine Hoffnung

Vielleicht war am Anfang alles wunderschön. Du hast dich gesehen, verstanden und geliebt gefühlt. Es gab intensive Gespräche, Nähe, Aufmerksamkeit und gemeinsame Träume.

Diese Erfahrungen verschwinden nicht einfach, nur weil später schwierige Dinge passieren. Ein Teil von dir erinnert sich an diese Zeit und möchte sie zurückhaben.

Du wartest vielleicht nicht nur darauf, dass dein Partner sich verändert. Du wartest darauf, dass die Beziehung wieder so wird, wie sie einmal war.

DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE LAUTET

Vermisse ich die Beziehung, die ich heute tatsächlich erlebe – oder die Beziehung, auf die ich immer noch hoffe?

2 Wechsel zwischen Nähe und Verletzung können die Bindung verstärken

Manche Beziehungen sind von einem ständigen Auf und Ab geprägt.

Auf Distanz folgt Nähe. Auf einen Streit folgt Versöhnung. Auf verletzende Worte folgen liebevolle Gesten.

Gerade diese Unvorhersehbarkeit kann dazu führen, dass du besonders stark auf die nächsten schönen Momente wartest.

In der Psychologie wird im Zusammenhang mit solchen Dynamiken unter anderem über **intermittierende Verstärkung** gesprochen: Wenn positive Erfahrungen unvorhersehbar auftreten, kann dies bestimmte Verhaltensmuster aufrechterhalten.

Das erklärt nicht jede belastende Beziehung. Es kann aber helfen zu verstehen, weshalb gelegentliche schöne Momente eine starke Hoffnung auslösen, obwohl du insgesamt häufig leidest.

3 Die Angst vor dem Verlust kann grösser erscheinen als der aktuelle Schmerz

Vielleicht hast du Angst vor dem Alleinsein. Vielleicht fragst du dich, ob du jemals wieder jemanden lieben wirst.

Vielleicht habt ihr Kinder, gemeinsame Verpflichtungen oder ein ganzes Leben miteinander aufgebaut. Vielleicht fürchtest du auch die Reaktion deines Partners, wenn du dich abgrenzt.

Diese Ängste verdienen es, ernst genommen zu werden.

Denn nicht jede Frau kann eine Beziehung einfach verlassen. Finanzielle Abhängigkeit, Drohungen, Kontrolle oder fehlende Unterstützung können reale Hindernisse sein.

Loslassen beginnt deshalb nicht immer mit einer Trennung. *Manchmal beginnt es damit, die eigene Situation wieder klarer wahrzunehmen.*

Wenn du dich selbst langsam verlierst

Selten geschieht es von heute auf morgen. Oft sind es viele kleine Veränderungen.

Du sagst deine Meinung seltener. Du passt dich häufiger an. Du überlegst länger, wie du etwas formulieren musst, damit kein Streit entsteht.

Vielleicht hast du früher viel gelacht. Vielleicht warst du spontan, selbstbewusst und voller Pläne. *Und heute?*

Heute bist du oft erschöpft. Du zweifelst an dir. Du fragst dich, ob du wirklich so schwierig bist, wie dir manchmal gesagt wird.

Fünf Anzeichen, die du ernst nehmen darfst

1. **Du hinterfragst ständig deine eigene Wahrnehmung.**
   Nach Gesprächen bist du verwirrt und fragst dich, ob du übertrieben hast, obwohl dich etwas eindeutig verletzt hat.

2. **Deine Bedürfnisse stehen immer hinten an.**
   Du weisst genau, was dein Partner braucht. Aber wann hast du zuletzt gefragt, was du selbst brauchst?

3. **Du fühlst dich für seine Stimmung verantwortlich.**
   Du versuchst, Konflikte zu verhindern, ihn zu beruhigen oder alles richtig zu machen.

4. **Du gibst deine Grenzen immer häufiger auf.**
   Du akzeptierst Dinge, die du früher nicht akzeptiert hättest, weil du Angst vor Streit, Ablehnung oder Verlust hast.

5. **Du ziehst dich von anderen Menschen zurück.**
   Vielleicht erzählst du deinen Freundinnen weniger. Vielleicht hast du Kontakte verloren. Vielleicht möchtest du nicht mehr erklären müssen, warum du trotzdem bleibst.

Nicht jedes einzelne dieser Anzeichen bedeutet, dass du in einer missbräuchlichen Beziehung lebst. Wenn du dich aber in mehreren Punkten wiedererkennst und über längere Zeit darunter leidest, lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

> *Eine Beziehung sollte nicht verlangen, dass du dich selbst aufgibst, um geliebt zu werden.*

Warum du immer wieder Hoffnung schöpfst

Vielleicht kennst du diesen Gedanken:

> *Diesmal hat er es wirklich verstanden.*

Nach einem schwierigen Streit spricht dein Partner plötzlich liebevoll mit dir. Er zeigt Einsicht. Er verspricht Veränderung. Vielleicht ist er für einige Tage oder Wochen genau der Mensch, den du dir wünschst.

Und du denkst: *Siehst du, es geht doch.*

Diese Hoffnung ist menschlich. Doch es gibt einen wichtigen Unterschied zwischen einem Versprechen und einer nachhaltigen Veränderung.

EIN VERSPRECHEN

beschreibt eine Absicht.

EINE VERÄNDERUNG

zeigt sich im Verhalten – wiederholt, über längere Zeit und auch dann, wenn es schwierig wird.

Du darfst deshalb beginnen, weniger auf einzelne intensive Momente zu schauen und stärker auf das Gesamtbild.

Frage dich:

- Werden meine Grenzen auch dann respektiert, wenn mein Partner anderer Meinung ist?
- Übernimmt er Verantwortung für verletzendes Verhalten, ohne mir die Schuld zuzuschieben?
- Verändert sich etwas dauerhaft oder beginnt derselbe Kreislauf immer wieder?
- Fühle ich mich in dieser Beziehung überwiegend sicher und respektiert?

Es geht nicht darum, die schönen Erinnerungen schlechtzureden. Sie waren vielleicht echt und wertvoll. Aber auch deine schmerzhaften Erfahrungen sind real.

> *Du darfst beides sehen, ohne das eine mit dem anderen entschuldigen zu müssen.*

Wenn narzisstische Muster im Spiel sind

Narzisstisches Verhalten früh zu erkennen, ist schwierig. Gerade zu Beginn wirken solche Menschen oft charmant und aufmerksam.

Es geht hier nicht darum, jemanden zu diagnostizieren. Es geht darum, Muster zu erkennen, die dir schaden, und dich zu schützen.

Sieben Warnsignale

1. **Idealisierung und Abwertung im Wechsel:** erst überschwängliche Zuwendung, dann Kälte und Kritik.
2. **Fehlende echte Empathie,** gerade in Momenten, in denen du sie brauchst.
3. **Gaslighting:** Deine Wahrnehmung wird systematisch infrage gestellt, bis du an dir selbst zweifelst.
4. **Schuldumkehr:** Am Ende bist immer du schuld.
5. **Grandiosität** und der Anspruch auf eine Sonderstellung.
6. **Ständiges Bedürfnis nach Bewunderung.**
7. **Erschöpfung:** Nach Begegnungen fühlst du dich regelmässig leer und ausgelaugt.

Was das mit dir macht

Wer über längere Zeit solchen Mustern ausgesetzt ist, verliert oft den Kontakt zum eigenen Bauchgefühl und zweifelt an der eigenen Wahrnehmung. Das ist eine verständliche Reaktion auf eine belastende Dynamik, kein persönliches Versagen.



> *Es ist nicht deine Schuld. Du bist in ein Muster geraten, aus dem es schwer ist, sich allein zu lösen.*

MEHR DAZU IM BLOG

Narzissmus erkennen: 7 Warnsignale →

Die dunkle Triade erkennen

Als «dunkle Triade» bezeichnet die Psychologie das Zusammenspiel dreier Persönlichkeitsmerkmale: Narzissmus (übersteigertes Selbstbild), Machiavellismus (kühles, manipulatives Kalkül) und subklinische Psychopathie (geringe Empathie, Impulsivität).

1. **Inkongruentes Aussen- und Innenbild:** Die charmante Fassade passt nicht zum tatsächlichen Verhalten hinter verschlossenen Türen.
2. **Zielgerichtete, kühle Manipulation:** Zuwendung und Druck werden gezielt eingesetzt, um Kontrolle zu behalten.

Besonders belastend wird die Kombination, weil sie Charme, Berechnung und Skrupellosigkeit vereint. Für Betroffene ist das lange schwer zu durchschauen.

Wenn du dich in der Nähe eines Menschen regelmässig klein, verunsichert oder erschöpft fühlst, ist das ein ernstzunehmendes Signal.

Wenn es am Arbeitsplatz geschieht

Ein narzisstischer Chef oder eine manipulative Kollegin kann den Arbeitsalltag zur Zerreissprobe machen: ständige Kritik, das Ernten der eigenen Lorbeeren, Schuldzuweisungen. Du kannst die andere Person nicht ändern. Aber du kannst lernen, souverän zu bleiben und deinen Wert zu schützen.

- **Distanz statt Rechtfertigung:** Diskutiere nicht um deine Wahrnehmung. Sie ist gültig, auch ohne Zustimmung des Gegenübers.
- **Sachlich und dokumentiert:** Halte Vereinbarungen schriftlich fest, bleib bei Fakten.
- **Grenzen ruhig markieren:** kurze, klare Sätze statt langer Erklärungen.
- **Netzwerk nutzen:** Suche dir Verbündete und, wo nötig, Unterstützung durch HR oder eine Fachstelle.
- **Innerlich entkoppeln:** Dein Selbstwert definiert sich nicht über die Meinung eines Narzissten.

> *Du bist nicht verantwortlich dafür, die Lücke eines anderen zu füllen.*

MEHR DAZU IM BLOG

Die dunkle Triade der Persönlichkeit erkennen · Narzissmus am Arbeitsplatz: souverän bleiben →

Meine Realität wieder erkennen

ungefähr 5 Minuten

Wenn du lange in einer belastenden Beziehung lebst, kann es schwierig werden, deiner eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Vielleicht hast du begonnen, deine Gefühle herunterzuspielen. Vielleicht suchst du ständig nach Erklärungen für das Verhalten deines Partners. Diese Übung hilft dir, eine konkrete Situation genauer anzuschauen.

Schritt 1 · Was ist tatsächlich passiert?

Denke an eine Situation aus den vergangenen Tagen. Beschreibe möglichst sachlich, was geschehen ist – ohne Vermutungen über die Absichten des anderen.

Beispiel: «Ich habe gesagt, dass mich eine Bemerkung verletzt hat. Daraufhin wurde das Gespräch beendet.»

Meine Beobachtung:

Schritt 2 · Wie habe ich mich dabei gefühlt?

Vielleicht traurig, verunsichert, wütend, hilflos oder ängstlich. Es gibt keine richtigen oder falschen Gefühle.

Meine Gefühle:

Schritt 3 · Was habe ich daraus geschlossen?

Beispiel: «Vielleicht bin ich wirklich zu empfindlich.»

Mein Gedanke:

Schritt 4 · Gibt es auch eine andere mögliche Sichtweise?

Beispiel: «Ich darf sagen, wenn mich etwas verletzt. Das macht mich nicht automatisch zu einem schwierigen Menschen.»

Meine neue Perspektive:

DEIN IMPULS

Du musst nicht sofort entscheiden, wer recht hat. Es reicht, wenn du beginnst, deine eigene Wahrnehmung wieder ernst zu nehmen.

Wichtig: *Wenn dein Partner dein Verhalten überwacht oder deine Aufzeichnungen kontrolliert, verzichte auf schriftliche Notizen, die dich gefährden könnten.*

Hoffnung und Wirklichkeit unterscheiden

ungefähr 5 Minuten

Manchmal halten wir weniger an dem fest, was tatsächlich ist, als an dem, was wir uns so sehr wünschen. Mit dieser Übung kannst du beides nebeneinander betrachten.

Meine Hoffnung	Meine tatsächliche Erfahrung
Ich wünsche mir, dass wir respektvoll miteinander sprechen.	Gespräche enden häufig mit Vorwürfen.
Ich wünsche mir Vertrauen.	Ich muss mich oft rechtfertigen.
Ich wünsche mir Nähe und Geborgenheit.	Ich fühle mich häufig angespannt.

Jetzt bist du dran.

Was wünsche ich mir von dieser Beziehung?

Was erlebe ich über längere Zeit tatsächlich?

Welche Veränderungen konnte ich wirklich beobachten?

Nimm dir anschliessend einen Moment für diese Frage:

> *Wenn sich in den nächsten zwölf Monaten nichts Wesentliches verändert – wie würde es mir damit gehen?*

Du musst die Antwort nicht bewerten. Lass sie zunächst einfach stehen.

DEIN IMPULS

Hoffnung darf bleiben. Aber sie sollte dich nicht daran hindern, die Gegenwart zu erkennen.

Was brauche eigentlich ich?

ungefähr 3 Minuten

In einer belastenden Beziehung kreisen die Gedanken häufig um den anderen Menschen.

> *Was denkt er?*
>
> *Wie kann ich verhindern, dass er wütend wird?*
>
> *Warum verhält er sich so?*
>
> *Was muss ich verändern, damit es wieder gut wird?*

Doch heute stellen wir eine andere Frage:

Was brauche ich?

Lies die folgenden Bedürfnisse durch und wähle drei aus, die dir momentan besonders wichtig sind.

- [ ] Ruhe und innere Sicherheit
- [ ] Vertrauen und Ehrlichkeit
- [ ] Selbstbestimmung
- [ ] Freiheit, meine Meinung zu sagen
- [ ] Freude und Leichtigkeit
- [ ] Respekt und Wertschätzung
- [ ] Zeit für mich
- [ ] Nähe zu Freundinnen und Familie
- [ ] Verlässlichkeit
- [ ] Körperliche und emotionale Sicherheit

Meine drei wichtigsten Bedürfnisse sind:

1. _____
2. _____
3. _____

Welches dieser Bedürfnisse kommt in meinem Alltag momentan zu kurz?

_____

Was könnte ich selbst in einem kleinen, sicheren Rahmen tun, um diesem Bedürfnis mehr Raum zu geben?

_____

Vielleicht ist es ein Spaziergang. Vielleicht ein Gespräch mit einer vertrauten Person. Vielleicht einfach zehn Minuten, in denen du nicht über die Beziehung nachdenkst, sondern bewusst bei dir selbst bist.

DEIN IMPULS

Deine Bedürfnisse sind nicht weniger wichtig als die eines anderen Menschen.

Wo beginnt meine persönliche Grenze?

ungefähr 5 Minuten

> *Grenzen sind keine Strafe für andere.*

Sie helfen dir, wahrzunehmen, was für dich in Ordnung ist und was nicht.

Vielleicht hast du deine Grenzen lange übergangen. Beginne deshalb nicht mit der Frage, wie du sie deinem Partner erklären musst. Beginne damit, sie selbst zu erkennen.

VERVOLLSTÄNDIGE DIESE DREI SÄTZE

Ich fühle mich unwohl, wenn …

Ich wünsche mir stattdessen …

Eine kleine, sichere Veränderung wäre für mich …

Du musst deine Grenze nicht sofort aussprechen.

Wenn dein Partner kontrollierend, bedrohlich oder gewalttätig reagiert, kann direkte Konfrontation gefährlich sein. In solchen Situationen ist es sinnvoller, zuerst vertrauliche fachliche Unterstützung zu suchen.

Mein nächster sicherer Schritt

ungefähr 3 Minuten

Du musst heute nicht dein ganzes Leben verändern.

Manchmal beginnt Veränderung mit einer einzigen kleinen Handlung. Überlege dir:

> *Was könnte ich in den nächsten Tagen tun, das mir guttut und meine Sicherheit nicht gefährdet?*

Vielleicht möchtest du:

- [ ] Eine vertraute Freundin kontaktieren.
- [ ] Ein vertrauliches Gespräch mit einer Beratungsstelle oder Fachperson vereinbaren.
- [ ] Wieder etwas unternehmen, das dir früher Freude gemacht hat.
- [ ] Einen ruhigen Moment nutzen, um deine Bedürfnisse wahrzunehmen, vielleicht bei einem Bad.

Mein nächster Schritt:

Wann und wie könnte ich ihn sicher umsetzen?

DEIN IMPULS

Du musst nicht den ganzen Weg kennen. Es genügt, den nächsten sicheren Schritt zu erkennen.

Toxische Beziehung lösen

Eine toxische Beziehung zu lösen ist eine schwere Entscheidung, weil Bindung und Schmerz eng miteinander verflochten sind. Und doch ist es zutiefst befreiend, sobald der Schritt gelingt. Damit das geschehen kann, müssen Kopf und Unterbewusstsein am selben Strang ziehen.

Warum es so schwer ist, zu gehen

«Warum schaffe ich es nicht zu gehen, obwohl es mir schadet?» Die Antwort liegt selten in mangelnder Willenskraft. Sie liegt in Bindungsmechanismen, die das Nervensystem in Daueralarm versetzen, sodass rationale Argumente wirkungslos bleiben.

Das Phänomen wird **«Trauma-Bonding»** genannt: Härte und Zuneigung im Wechsel erzeugen suchtähnliche Muster. Jede Versöhnung bringt einen kurzen Hochgefühl-Schub, und genau dieser Wechsel bindet oft stärker als eine gesunde Beziehung. Dazu kommen verinnerlichte Glaubenssätze wie «Ohne ihn schaffe ich es nicht», die wie eine unsichtbare Bremse wirken.

Ein Weg in fünf Schritten

1. **Klarheit gewinnen:** Muster ehrlich benennen, ohne in Selbstabwertung zu kippen.
2. **Unterstützung aufbauen:** Vertrauenspersonen einweihen. Niemand muss diesen Weg allein gehen.
3. **Grenzen setzen:** klar, ruhig, konsequent, auch wenn Schuldgefühle hochkommen.
4. **Selbstwert stärken:** tiefe Glaubenssätze auflösen, damit neue Muster greifen können.
5. **Ausstieg planen:** logistisch, rechtlich und emotional vorbereitet. Nichts dem Zufall überlassen.

Diesen Weg kannst du auch dann gehen, wenn du innerlich noch hin- und hergerissen bist. Bei ambivalenten Situationen lohnt es sich, zuerst am Unterbewusstsein zu arbeiten, bevor grosse Entscheidungen anstehen.

MEHR DAZU IM BLOG

Toxische Beziehung lösen: erkennen, befreien, stärken · **Narzisstischen Missbrauch überwinden** →

Nach der Trennung: dich wieder stabilisieren

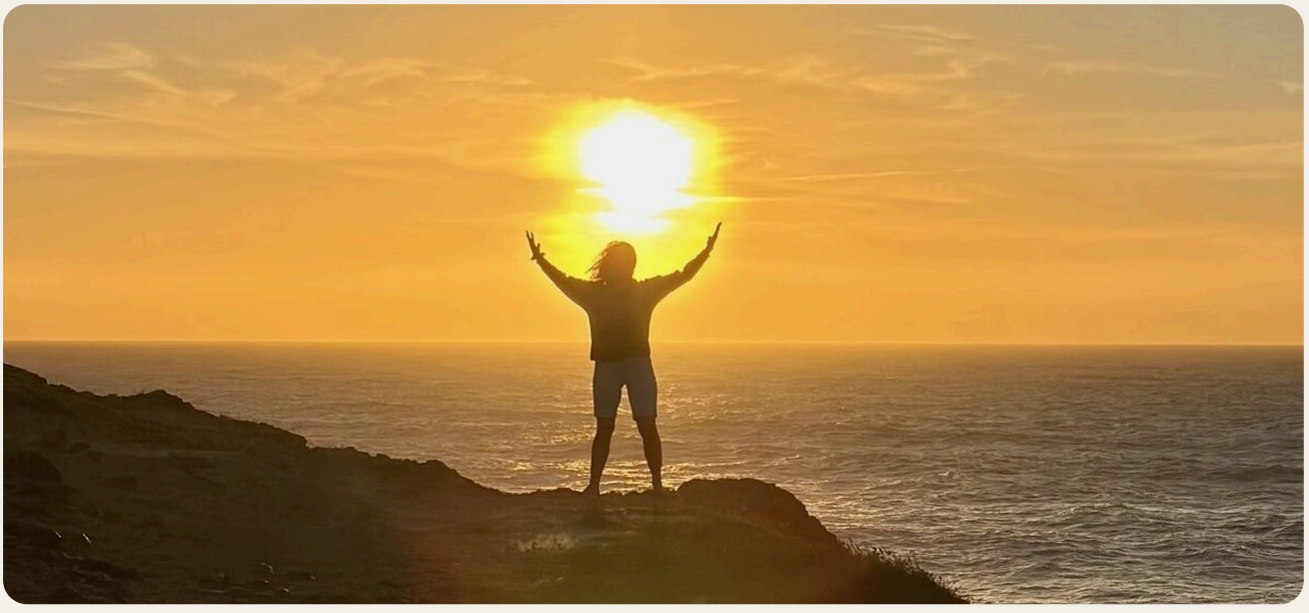
Die Trennung ist nicht das Ende der Arbeit, sondern oft ihr eigentlicher Beginn. In den Wochen danach tauchen Sehnsucht, Schuldgefühle und plötzliche Leere auf, weil sich das Nervensystem entwöhnt. Das ist normal.

Was jetzt trägt:

- Kontakt möglichst vollständig abbrechen, inklusive Social Media.
- Ein fester Tagesrhythmus mit Schlaf, Bewegung und Ernährung als Fundament.
- Bewusst nährende Beziehungen pflegen: Freundinnen, Familie, Vereine.
- Journaling, damit Rückfall-Gedanken sich sortieren und Fortschritte sichtbar werden.

Wenn du (noch) nicht gehen kannst

Manchmal ist ein sofortiger Auszug aus realen Gründen nicht möglich, etwa wegen gemeinsamer Kinder, der Finanzen oder der Wohnsituation. Dann ist der erste Schritt nicht das Gehen, sondern die innere Unabhängigkeit: Trigger nicht mehr an dich heranlassen, klare innere Grenzen entwickeln, ein tragfähiges Netzwerk aufbauen. Den Ausstieg planst du parallel in realistischen Etappen.



MEHR DAZU IM BLOG

Narzissmus: der Weg in die Selbstbefreiung →

Erkennen. Loslösen. *Neu beginnen.*

Vielleicht wünschst du dir gerade eine klare Antwort. Eine Anleitung, wie du deine Gefühle ausschalten kannst. Wie du nicht mehr an ihn denkst. Wie du endlich wieder frei wirst.

Doch emotionale Veränderung verläuft selten geradlinig. Es kann Tage geben, an denen du dich stark fühlst. Und andere, an denen du ihn vermisst, zweifelst oder dir wünschst, alles wäre wieder wie früher. Auch dann machst du Fortschritte.

Ich möchte dir drei Phasen vorstellen, die dir Orientierung geben können.

1

Erkennen – *Ich beginne zu verstehen*

Du nimmst deine Gefühle ernst. Du erkennst wiederkehrende Muster. Du lernst, deine eigene Wahrnehmung von den Bewertungen anderer zu unterscheiden. Vielleicht beginnst du zum ersten Mal seit Langem, dich zu fragen, was du selbst möchtest.

Deine Aufgabe ist nicht, sofort alles zu verändern. Deine Aufgabe ist, wieder klarer zu sehen.

2

Loslösen – *Ich gewinne inneren Handlungsspielraum*

Du beginnst, deine Gedanken und Entscheidungen weniger stark vom Verhalten des anderen Menschen abhängig zu machen. Du lernst, dich emotional zu stabilisieren und Unterstützung anzunehmen. Du erkennst, welche Ängste und Überzeugungen dich möglicherweise festhalten.

Loslösen kann bedeuten, eine Beziehung zu verlassen. Es kann aber auch bedeuten, zunächst innere Distanz, Sicherheit und Klarheit zu entwickeln.

Du bestimmst dein Tempo – soweit es deine Sicherheit und Lebensumstände erlauben.

3

Neu beginnen – *Ich finde wieder zu mir*

Vielleicht entdeckst du Interessen wieder, die du lange vernachlässigt hast. Vielleicht wächst dein Vertrauen in deine Entscheidungen. Vielleicht lernst du, Nähe zuzulassen, ohne dich selbst zu verlieren.

Ein Neuanfang muss nicht spektakulär sein. Manchmal zeigt er sich in einem ganz einfachen Moment: Du triffst eine Entscheidung und merkst, dass du nicht mehr ständig daran zweifelst, ob du das darfst.

> *Du musst nicht wieder die Frau werden, die du früher warst. Du darfst herausfinden, wer du heute sein möchtest.*

Hypnose nach narzisstischem Missbrauch

Nach einer Beziehung mit narzisstischem Missbrauch ist oft nichts mehr wie vorher. Zurück bleiben Selbstzweifel, Misstrauen und das Gefühl, sich selbst verloren zu haben.

Viele erkennen sich in diesen Spuren wieder: ein tief erschüttertes Selbstwertgefühl, Schwierigkeiten zu vertrauen, überstarke Selbstkritik, Schreckhaftigkeit und die Angst, in der nächsten Beziehung wieder in dasselbe Muster zu geraten.

Warum Hypnose hier ansetzt

Belastende Erfahrungen werden im Unterbewusstsein gespeichert. Der Verstand allein kann damit oft nur schwer umgehen, und das Erlebte «poppt» immer wieder auf. Hypnose setzt genau dort an, wo das Erlebte gespeichert ist. Wir lösen die tiefsten Auslöser an der Wurzel.

Du musst bei mir nicht noch einmal alle Einzelheiten des Erlebten hervorholen. Wenige Anhaltspunkte genügen fürs Loslassen.

In drei Phasen

1. **Stabilisierung:** Zuerst schaffen wir Sicherheit mit Ressourcen, einem sicheren inneren Ort und Techniken zur Beruhigung des Nervensystems.
2. **Integration:** Erst wenn genug Stabilität da ist, wird das Belastende behutsam bearbeitet und neu eingeordnet.
3. **Verankerung:** Wir festigen Selbstwert, gesunde Grenzen und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, damit sich alte Beziehungsmuster nicht wiederholen.

Tempo und Sicherheit stehen über allem. Nichts wird erzwungen.

> *Ein normales, freudvolles Leben ist auch nach einem tiefgreifenden Ereignis möglich.*

MEHR DAZU IM BLOG

Hypnose nach narzisstischem Missbrauch · Nach einer Beziehung mit narzisstischer Persönlichkeit heilen · Missbrauch & Trauma →

Warum ich weiss, wie schwer dieser Weg sein kann

Es gibt Erfahrungen im Leben, die man nicht einfach vergisst. Erfahrungen, die einen verändern.

Ich kenne belastende Beziehungsdynamiken nicht nur aus Büchern oder aus Gesprächen mit Menschen, die zu mir in die Praxis kommen. Ich habe selbst erlebt, wie es sich anfühlen kann, in einer solchen Spirale festzustecken.

Für mich ist das Bild einer Waschmaschine sehr passend. Du wirst emotional hin- und hergewirbelt. Mal gibt es Hoffnung. Dann wieder Enttäuschung. Du versuchst, zu verstehen, zu erklären und einen Weg zu finden. Und irgendwann merkst du vielleicht, dass du dich selbst kaum noch erkennst.

Aus meiner Erfahrung weiss ich, wie wertvoll es sein kann, Abstand zu gewinnen, eine andere Perspektive einzunehmen und wieder Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden.

Auch mein Weg zur Hypnose begann mit einer persönlichen Erfahrung. Ich hatte selbst ein Thema, an dem ich lange gearbeitet hatte. Ich hatte vieles ausprobiert, ohne die gewünschte Veränderung zu erreichen. Anfangs war ich gegenüber Hypnose skeptisch. Doch aufgrund einer Empfehlung entschied ich mich, es auszuprobieren.

Diese Erfahrung wurde für mich zu einem Gamechanger. Sie hat meine Sicht auf Veränderungsprozesse nachhaltig geprägt und mich dazu bewegt, Hypnose in meine langjährige Coaching-Arbeit zu integrieren.

Heute begleite ich Menschen mit Hypnosetherapie und Mental-Coaching dabei, belastende Muster zu verstehen, persönliche Ressourcen zu stärken und neue Perspektiven zu entwickeln.

DIE SEILPARTNERIN

Dabei denke ich oft an meine Leidenschaft für die Berge. Auf einer anspruchsvollen Hochtour ist eine gute Seilpartnerin unglaublich wertvoll. Sie kann Orientierung geben. Sie kann Sicherheit vermitteln. Sie kann dich unterstützen, wenn der Weg schwierig wird.

Aber gehen musst du selbst.

Genau so verstehe ich meine Arbeit.

Ich begleite dich. Ich bringe Erfahrung, Wissen und geeignete Methoden mit. Doch du bleibst diejenige, die über ihren eigenen Weg entscheidet. Und vielleicht ist das gerade jetzt das Wichtigste: Dass du wieder spürst, dass dein Leben dir gehört.



Herzlich

Claudia Hausmann

Dipl. Hypnosetherapeutin & Mental-Coach · HealthyMind · Gossau ZH

Du darfst wieder bei dir selbst ankommen

Vielleicht hast du beim Lesen einiges wiedererkannt. Vielleicht haben dich bestimmte Fragen berührt. Vielleicht hast du gemerkt, dass du schon lange versuchst, stark zu sein, obwohl du eigentlich erschöpft bist.

Was auch immer du gerade fühlst:

> *Du musst heute keine endgültige Entscheidung treffen.*
> *Du musst niemandem etwas beweisen.*
> *Und du musst diesen Weg nicht allein gehen.*

Wie ich dich begleiten kann

In meiner Praxis HealthyMind in Gossau ZH verbinde ich Hypnosetherapie mit Mental-Coaching. Gemeinsam können wir uns damit beschäftigen, welche belastenden Gedanken, Gefühle und Muster dich im Alltag begleiten.

Wir können daran arbeiten, deine persönlichen Ressourcen zu stärken, deine Bedürfnisse wieder deutlicher wahrzunehmen und neue Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Hypnose ist dabei keine Form von Fremdkontrolle und kein Wundermittel. **Du bleibst selbstbestimmt. Wir arbeiten gemeinsam und in deinem Tempo.**

Welche Methode für dich geeignet ist, klären wir individuell. Eine bestimmte Wirkung lässt sich nicht garantieren.

TELEFONISCH · KOSTENLOS · UNVERBINDLICH · 30 MINUTEN

Dein kostenloses telefonisches Erstgespräch

Wenn du herausfinden möchtest, ob meine Begleitung zu deiner Situation passt, lade ich dich zu einem kostenlosen, unverbindlichen telefonischen Erstgespräch von rund 30 Minuten ein. Wir sprechen darüber, was dich beschäftigt, was du dir wünschst und ob und wie ich dich unterstützen kann.

Du musst dafür nicht bereits wissen, wie dein Weg aussehen soll.

Vielleicht ist dieses Gespräch einfach dein nächster Schritt zurück zu dir selbst.

Claudia Hausmann
HealthyMind – Hypnosetherapie & Mental-Coaching
Gossau ZH · Zürcher Oberland

www.healthymind.ch →

Wichtige Hinweise und Unterstützung

Dieses Whitepaper dient der Information und Selbstreflexion. Es kann eine individuelle psychologische, psychotherapeutische, psychiatrische oder medizinische Abklärung und Behandlung nicht ersetzen.

Nicht jede schwierige Beziehung ist emotional missbräuchlich. Ebenso kann aus einzelnen Verhaltensweisen keine Persönlichkeitsstörung oder andere Diagnose abgeleitet werden.

Bei Gewalt, Drohungen, Stalking oder starker Kontrolle ist deine Sicherheit wichtiger als jede Selbsthilfeübung. Wende dich möglichst über einen sicheren Kommunikationsweg an eine spezialisierte Opferberatungsstelle oder ein Frauenhaus. In der Schweiz erreichst du die Opferhilfe kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr über die Nummer 142.

Wichtige Nummern in der Schweiz:

117	Polizei
112	Notruf
142	Opferhilfe

Du darfst Unterstützung suchen, auch wenn du noch nicht weisst, ob du dich trennen möchtest.

WEITERLESEN BEI HEALTHYMIND

- Toxische Beziehung lösen: erkennen, befreien, stärken
- Narzissmus erkennen: 7 Warnsignale
- Missbrauch & Trauma: behutsam zurück ins Leben
- Narzisstischen Missbrauch überwinden
- Hypnose nach narzisstischem Missbrauch

QUALIFIKATION VON CLAUDIA HAUSMANN

- Dipl. Mental-Coach & Dipl. Hypnosetherapeutin MV
- OMNI HypnoSport®-Expertin
- Dipl. Hypnosetherapeutin ASCA Stufe 2
- Certified Hypnotherapist (NGH)
- SBVH-Mitglied

Du bist wichtig. Deine Wahrnehmung zählt. *Und deine nächsten Schritte dürfen sich an deiner Sicherheit und deinen Bedürfnissen orientieren.*