

Tipps zur Selbsthilfe bei emotionaler Abhängigkeit

1. Stell dich deiner Wirklichkeit

Stell dich deiner Realität und nenn die Dinge beim Namen. Nichts schönreden oder bagatellisieren!

Werde dir also bewusst darüber, dass du dich möglicherweise in einer emotionalen Abhängigkeit befindest und was das alles mit dir macht. (Gedanken, Gefühle, Verhalten)

Stell dir folgende Fragen:

- Kreisen meine Gedanken ständig um meinen Partner und um das, was er/sie macht?
- Mache ich Dinge, damit ich anderen gefalle?
- Teile ich wirklich meine Meinung mit, oder passe ich mich an, damit keiner enttäuscht von mir ist?
- Fühle ich mich oft schlecht wegen der Meinungen, Aussagen oder Handlungen bestimmter Personen?

2. Ursachenforschung

Es gibt mehrere Gründe, warum eine emotionale Abhängigkeit entsteht und es macht Sinn zu erforschen, warum du dich heute verhältst wie du dich verhältst. Emotional abhängig bedeutet nicht schwach, sondern es ist viel mehr ein antrainiertes Verhalten. Du hast also irgendwann Strategien entwickelt, die dich vor etwas schützen sollten. Das war in der Vergangenheit durchaus sinnvoll, aber heute passt es nicht mehr, und wie das so oft der Fall ist sind wir im Autopilotmodus unterwegs und bekommen selten unser eigenes Verhalten mit.

Wenn du die Ursache kennst, dann kann man dort ansetzen und sie anpassen. Um dem näher zu kommen frag dich:

- Wann bzw. in welchen Situationen zeigt sich die emotionale Abhängigkeit besonders?
- Ist irgendetwas vorher passiert? Oder hast du etwas bestimmtes gedacht.
- Wie fühlst du dich dann?
- Was tust du um das Gefühl loszuwerden.
- Kannst du dich daran erinnern, wann es dir das erste Mal so ging?

3. Gefühle bringen dich nicht um

Mache dir bitte klar, egal wie schrecklich sich das Gefühl (Angst, Alleinsein, Spannung, Traurigkeit etc.) anfühlt, es wird dich nicht umbringen! Das auszuhalten und anzunehmen ist ein wichtiger Baustein in dem Prozess der Bewusstwerdung und Veränderung.

Wenn du also wieder getriggert wirst und das Gefühl bekommst nicht gut genug oder attraktiv für deinen Partner zu sein, dann bemerke, wenn du wieder geneigt bist in Verhaltensmuster zu verfallen und mache es ANDERS! Nimm das Gefühl an und sage dir, dass es okay ist und du heute, weil es dir ja bewusst wird, besser damit umgehen kannst. Sei dir in diesen Momenten dein bester Freund, deine beste Freundin.

4. Übe das Alleinsein

Dieser Schritt ist deshalb so wichtig, weil die meisten emotional Abhängigen sich davor fürchten.

Mache dir bitte auch das klar: Alleinsein bedeutet nicht gleich Einsamkeit. Denn wo Einsamkeit aus Mangel heraus entsteht steckt im Alleinseinkönnen Fülle. Du musst es nur richtig anstellen z.B. so:

Übe jeden Tag Zeit mit dir selbst zu verbringen und dich auch ausschließlich auf dich selbst zu konzentrieren. Anfangs reichen 10-15 Minuten aus, danach steigertest du es schrittweise, so wie es für dich passt, bis du einen gesamten Abend allein verbringen kannst. In dieser Zeit kannst du alles anstellen, was dir Freude bereitet: lesen, kochen, tanzen, Sport treiben, faulenzen. Du es für dich. Sei es dir bitte wert.

5. Führe ein Erfolgstagebuch

All die Punkte die ich zuvor genannt habe werden dich weiterbringen, daher macht es Sinn all diese (noch so kleinen) Erfolge aufzuschreiben. Es gibt kein besseren Maximizer in Sachen Motivation, wenn man seine Erfolge sieht. Schreibe dir jeden Tag mindesten 3 Dinge auf und keine Sorge, dir werden mehrere einfallen.

Mit diesen Tipps ausgerüstet hast du Werkzeug, dass dir bereits viel Veränderung bringen wird. Besser ist, wenn du dich von einem Profi z.B.

einem Psychotherapeuten dabei begleiten lässt, denn emotionale Abhängigkeit ist gekoppelt an Selbstwertverletzung und von alleine geht es nicht weg. Es macht auch keinen Sinn eine Beziehung nach der anderen zu beenden, weil du jedes Mal mit dem selben Thema konfrontiert werden wirst.