



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

Wochen-Impuls:

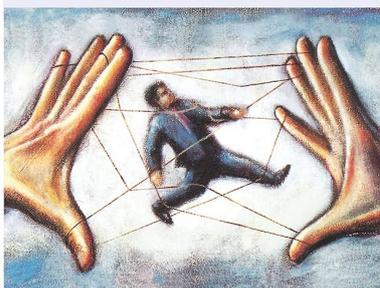
Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:

ANNE WILSON SCHAEF



Co-Abhängigkeit

Die Sucht hinter der Sucht

Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 01. September 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Co-Abhängigkeit verstehen (Teil 1)

Diese Woche lade ich Dich ein, genauer auf das Thema Co-Abhängigkeit zu schauen. Viele Menschen kennen den Begriff, aber nicht jeder weiß, was wirklich dahintersteckt – oder ob er vielleicht selbst betroffen ist.

1. Was bedeutet Co-Abhängigkeit?

Co-Abhängigkeit beschreibt ein Verhaltensmuster, bei dem Du Deine eigene Identität, Dein Wohlbefinden oder Deine Entscheidungen stark von den Bedürfnissen, Gefühlen und Handlungen anderer abhängig machst. Es geht nicht um liebevolle Fürsorge – sondern darum, dass Dein Selbstwert daran geknüpft ist, wie gut Du für andere funktionierst oder gebraucht wirst.

2. Woran kannst Du erkennen, ob Du betroffen bist?

Frag dich zum Beispiel:

- Stelle ich die Bedürfnisse anderer regelmäßig über meine eigenen?
- Habe ich Angst vor Ablehnung, wenn ich Grenzen setze?
- Fühle ich mich verantwortlich für die Gefühle oder Probleme anderer?

Wenn du bei solchen Fragen innerlich ‚ja‘ sagst, lohnt es sich, genauer hinzuschauen. Bitte beachte jedoch: Dieser kleine Test ersetzt keine offizielle Diagnose. Er dient lediglich der Selbstreflexion und kann ein möglicher Hinweis auf eine co-abhängige Struktur sein.

3. Welche inneren Überzeugungen stecken oft dahinter?

Häufig wurzelt Co-Abhängigkeit in Glaubenssätzen wie:

- „Ich bin nur wertvoll, wenn ich gebraucht werde.“
- „Es ist egoistisch, auf mich selbst zu achten.“
- „Ich muss Konflikte vermeiden, sonst verliere ich Liebe.“

Solche Überzeugungen können unbewusst entstehen – oft schon früh in unserem Leben – und prägen unser Verhalten im Erwachsenenalter. Nimm Dir diese Woche Zeit, um achtsam zu beobachten: Wo erkennst Du Dich in diesen Beschreibungen wieder?