



# 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:

#### DER KURS "growth"

Löse Dich aus co-abhängigen Strukturen, indem Du erkennst, wer Du wirklich bist, und Deine eigenen Ziele, Wünsche und Bedürfnisse bewusst definierst – dieser Kurs unterstützt Dich dabei.

Kursstart: 08.11.2025  
Kursdauer: 3 Monate  
Freie Plätze: 5 von 7  
Kosten: 2.235,00 € inkl. MwSt.

Ich freue mich auf Dich!

#### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 08. 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 2)

Letzte Woche haben wir uns angesehen, was Co-Abhängigkeit bedeutet und welche Überzeugungen sie prägen können. Heute gehen wir einen Schritt weiter und schauen auf die Muster, die im Alltag sichtbar werden.

#### 4. Wie zeigt sich Co-Abhängigkeit in Beziehungen?

Co-Abhängigkeit macht sich oft dort bemerkbar, wo Nähe, Liebe oder Verbindlichkeit wichtig sind – also in Partnerschaften, Familien oder auch im Berufsleben. Typisch ist, dass die Beziehung aus einem Ungleichgewicht lebt: Einer kümmert sich übermäßig, während die eigenen Bedürfnisse auf der Strecke bleiben.

#### 5. Welche Verhaltensmuster treten häufig auf?

- Ein starkes Bedürfnis, andere zu kontrollieren oder zu „retten“
- Schwierigkeit, „Nein“ zu sagen oder Grenzen zu setzen
- Ständige Anpassung an die Wünsche anderer
- Schuldgefühle, wenn man auf sich selbst achtet

Diese Muster können nach außen wie Fürsorge wirken, fühlen sich innerlich aber oft erschöpfend und belastend an.

#### 6. Welche Folgen hat Co-Abhängigkeit langfristig?

Wer dauerhaft in co-abhängigen Strukturen lebt, läuft Gefahr, die Verbindung zu den eigenen Wünschen und Grenzen zu verlieren. Gefühle wie Frustration, Erschöpfung, Selbstzweifel oder auch körperliche Symptome können die Folge sein.

**Selbstreflexion:** Beobachte in dieser Woche einmal Deine Beziehungen: Wo erkennst Du solche Dynamiken wieder? Und wie fühlst Du Dich in diesen Situationen – gestärkt oder eher ausgelaugt?

Nächste Woche widmen wir uns den Schritten, die aus Co-Abhängigkeit herausführen. Du erfährst, wie Du gesunde Grenzen setzt und wieder mehr bei Dir selbst ankommst.