



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: 2 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: 15. 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 lösen (Teil 3)

Wir haben gesehen, was Co-Abhängigkeit ist und wie sie sich in Beziehungen zeigt. Heute geht es um den vielleicht wichtigsten Teil: Was kannst Du tun, um aus diesen Strukturen auszusteigen?

7. Wie gelingt Dir der Ausstieg aus Co-Abhängigkeit?

Der erste Schritt ist immer Bewusstsein. Erkenne, wo Du Verantwortung übernimmst, die gar nicht Deine ist. Dann kannst Du bewusst kleine Schritte gehen, um Dich wieder auf Dich selbst auszurichten.

8. Welche Schritte helfen, gesunde Grenzen zu setzen?

- Erlaube Dir, „Nein“ zu sagen, ohne Dich rechtfertigen zu müssen.
- Achte auf Deine eigenen Bedürfnisse und nehme Dir Zeit für Dich.
- Übe, Konflikte auszuhalten, ohne sofort Harmonie herstellen zu wollen.

Diese Schritte stärken Deine Selbstfürsorge und schaffen Raum für echte, gesunde Beziehungen.

9. Wo findest Du Unterstützung?

Manchmal ist es schwer, Veränderungen allein umzusetzen. Genau hier setzt DER KURS "growth" an: Er unterstützt Dich dabei, Klarheit über Deine Ziele zu gewinnen, alte Muster zu erkennen und neue Wege zu gehen. Hilfe anzunehmen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Ausdruck von Mut – und der erste Schritt in Richtung Wachstum.

Nimm Dir diese Woche bewusst vor:

Einen kleinen Schritt zu tun, der nur für Dich bestimmt ist. Egal ob eine Pause, ein Gespräch oder ein klares „Nein“ – es ist ein Anfang.

Co-Abhängigkeit ist kein Schicksal, sondern ein Muster, das Du erkennen und verändern kannst. Jeder kleine Schritt zu Dir selbst ist ein Schritt in Richtung Freiheit und gesunder Beziehungen.