



# Einleitung

Wenn du dieses Buch in deinen Händen hältst, brodelt in dir vielleicht die Frage: Ist meine Partnerschaft auf echter Liebe gegründet oder ist sie eine Verbindung, die mir Energie raubt? Vielleicht bist du auf der Suche nach deinem Seelenpartner oder glaubst, ihn bereits gefunden zu haben, während du dich in der wilden Fahrt emotionaler Turbulenzen verlierst. Der Partner ist wie ein Buch mit sieben Siegeln, dessen Geheimnisse dir verborgen bleiben. Inmitten dieser Achterbahn zwischen Nähe und Distanz sehnst du dich nach Orientierung, einem Kompass, der dir den Weg durch den Sturm weist. Du bist hier genau richtig, um die Klarheit zu finden, die du suchst!

Als ich 2012 begann, mein erstes Buch über Hochsensibilität zu schreiben, ahnte ich nicht, wie tief mich meine Reise in den Kaninchenbau der menschlichen Psyche führen würde. Über viele Jahre hinweg habe ich als Coach und Psychologin Hochsensible in verschiedensten Lebenslagen begleitet. Doch seit 2020 trat ein Thema besonders stark in den Vordergrund, das mir vorher nicht in dieser Deutlichkeit aufgefallen war: Toxische Beziehungen und narzisstische Familienstrukturen entpuppten sich bei vielen meiner Klienten als die unsichtbare Ursache hinter dem Wunsch, sich besser abgrenzen zu können.

Auch in meinem persönlichen Umfeld begegneten mir immer wieder Menschen, die mich durch ihre empathielose Art tief verletzt und verwundert zurückließen. Was zunächst für große Betroffenheit sorgte, weckte schließlich meine Neugier. So begann ich, mich intensiver mit dem Thema

Narzissmus zu befassen. Nach kurzer Zeit fügte sich das Puzzle in meinem Kopf zusammen und es machte klick! Seit 2021 habe ich meinen Fokus auf Seminare und Beratungen zu diesem Thema verstärkt und konnte bereits vielen Hochsensiblen helfen, diese belastenden Muster zu erkennen und Wege aus dem toxischen Beziehungslabyrinth zu finden.

Menschen, die narzisstischen Missbrauch erfahren haben, tragen oft tiefe seelische Narben, die in der Gesellschaft verharmlost werden. Noch immer schaffen es viele Angehörige von Narzissen nicht, sich aus dem zerstörerischen Kreislauf zu befreien. Schon der Gedanke, jemanden als „narzisstisch“ zu bezeichnen, ist für viele Hochsensible schwer erträglich, denn sie möchten niemanden vorschnell verurteilen.

Wir alle tragen eine verborgene, kollektive Narzissmuswunde in uns. Fast jeder begegnet schwierigen Persönlichkeiten: sei es im Berufsleben, in der Familie oder in Liebesbeziehungen. Dieses Buch möchte einen eigenständigen Beitrag zur kollektiven Heilung leisten und verschiedene Formen toxischer Beziehungen beleuchten. Ich werde dabei Themen wie Entwicklungstrauma, emotionale Reifeentwicklung, Seelenpartner und Dualseelen, Symbiose, Sehnsucht und Bindungsstile behandeln, die zu Beziehungskomplikationen führen. Ich zeige auf, wie man toxische Beziehungen erkennt und welche Entwicklungsaufgabe für jeden von uns dahintersteckt. Psychologisches Wissen ist essenziell, um solche problematischen Dynamiken besser zu verstehen und aus dem emotionalen Sturm hinauszunavigieren.

Doch Heilung geschieht nicht nur auf psychologischer Ebene. Viele Hochsensible suchen nach spirituellen Wegen und alternativen Heilmethoden, um sich auf tieferer Ebene zu verstehen und zu heilen. Auch ich habe mich schon früh für Mystik, Seelenwanderung, Naturspiritualität, bewusstseinserweiternde Praktiken interessiert und erforschte Methoden, die zur inneren Heilung praktische Hilfestellungen bieten können.

Zum Themenkreis „Seelenpartner oder toxische Beziehung?“ werde ich als Psychologin mit spirituellem Hintergrund bewusstseinserweiternde und gleichzeitig bodenständige Informationen bieten. Ich nehme mir die Freiheit, gewohnte psychologische Konzepte oder spirituelle Weltbilder infrage zu stellen. Dies geschieht nur aus einem Grund: deiner Freiheit! Wir

brauchen mehr Flexibilität im Denken und Fühlen, wenn wir uns aus dem alten Fahrwasser befreien wollen. Dieser Ansatz kann zunächst ungewohnt erscheinen, doch im Laufe der Selbsterkenntnis bietet er eine authentische Verbindung zu dir selbst. Er wird dir helfen, dich selbst besser zu spüren und klarer abzugrenzen.

Ja, es gibt liebevolle Beziehungen, und ja: Es gibt Seelenverwandtschaften. Doch vielen Hochsensiblen fehlt die Unterscheidungskraft, um toxische von liebevollen Beziehungen zu unterscheiden.

Um dem komplexen Thema anschaulich zu begegnen, findest du im Laufe der einzelnen Kapitel wahre Geschichten von hochsensiblen Frauen. Diese habe ich durch Interviews gewonnen. Die authentischen Fallbeispiele werden dich tief berühren und im Herzen bewegen.

Ich möchte dir im Verlauf des Buches helfen, dir hinderliche Glaubenssätze bewusst zu machen und sie loszulassen. Darüber hinaus werde ich dir ganzheitliche Übungen anbieten, die dein Unterbewusstsein für Liebe, Nähe, Vertrauen und Glück öffnen.

Dieses Buch richtet sich an spirituell Suchende, die sich mit toxischen Beziehungen auseinandersetzen. Es soll dir helfen, Antworten auf Fragen zu finden, die in der spirituellen Literatur oft ungeklärt bleiben, insbesondere wenn du durch narzisstisches Verhalten manipuliert wurdest.

## **Was du durch dieses Buch gewinnen wirst:**

- Klarheit darüber, wie du toxische Beziehungen und narzisstisches Verhalten erkennst
- Verständnis für die Einflüsse von Entwicklungstrauma und Bindungsstilen auf deine Beziehungsdynamik
- Werkzeuge, um Liebeskummer loszulassen und wahre Seelenpartnerschaft zu erkennen
- die Fähigkeit, zwischen toxischen Beziehungen und Wachstumsbeziehungen zu unterscheiden
- Unterstützung dabei, emotionale Abhängigkeiten zu lösen und selbstbewusst in deine Kraft zu kommen
- das Wissen, wie du deinen Seelenpartner anziebst

Ich lade dich ein, dein höheres Selbst als eine Quelle der Inspiration und Orientierung zu entdecken, das dir hilft, dich von belastenden Gefühlen wie Schuld, Scham, Mangel und Überverantwortung zu befreien. Dies erfordert den Mut, lieb gewordene Überzeugungen zu hinterfragen und geistige Flexibilität sowie emotionalen Freiraum zu gewinnen. Am Ende wirst du auch in deiner spirituellen Entwicklung mehr Reife und Sicherheit erreichen.

Ich begleite dich durch das Labyrinth aus Verwirrung, Verletzungen und Verzerrungen. Am Ende wirst du gestärkt und selbstbewusst herauskommen. Du wirst lernen, dich selbst zu spüren, frei von negativen Projektionen und Schuldgefühlen. So kannst du die stimmigen Entscheidungen für deine Zukunft treffen. Es ist mir eine Freude, dich auf diesem Weg zu inspirieren. Der Horizont lichtet sich und dein Seelenpartner wartet auf dich.