

# Inhalt

Einleitung .....	9
<b>Kapitel 1: Warum Hochsensible schwierige Partner anziehen .....</b>	<b>13</b>
1.1 Für wen ist dieses Buch geschrieben? Hochsensible, die ... ..	13
1.2 Warum passiert mir das? .....	15
1.3 Toxische Beziehungen durch emotionale Unreife .....	22
1.4 Toxische Beziehungen haben verschiedene Ursachen .....	28
1.5 Warum ziehe ich immer die „falschen“ Partner an? .....	32
1.6 Was sind meine Vulnerabilitätsfaktoren? .....	36
<b>Kapitel 2: Himmel, Hölle, Drama oder Karma? .....</b>	<b>42</b>
2.1 Der Traum vom Paradies: Symbiose als Einstieg in narzisstische Beziehungen .....	42
2.2 Liebe und Angst: Der Körper rebelliert, die Gedanken drehen durch .....	53
2.3 Alles Karma oder eine Lernaufgabe? .....	55
2.4 Dualseele, Zwilling Flamme oder Seelenpartner? .....	58
2.5 Was ist Limerence? .....	68
<b>Kapitel 3: Seelenpartnerschaften: Gibt es sie wirklich? .....</b>	<b>72</b>
3.1 Gibt es wahre Seelenpartner und wenn ja, wie erkenne ich sie? ....	72
3.2 Toxische Beziehungen oder Seelenverwandte in der Kennenlernphase .....	74
3.3 Seelenbegegnungen .....	79
3.4 Zwanzig Erkennungsmerkmale von Seelenpartnern .....	81
3.5 Seelenpartner in der zweiten Lebenshälfte .....	86
<b>Kapitel 4: Das toxische Beziehungslabyrinth .....</b>	<b>91</b>
4.1 Narzisstisches Elternhaus führt zu narzisstischen Beziehungen ....	91

4.2 Rollenverteilungen in narzisstischen Familien .....	105
4.3 Alarmierende Körpersignale in toxischen Beziehungen .....	107
4.4 Gaslighting: Emotionale Manipulation in ihrer schlimmsten Form .....	113
4.5 Identitätsverlust und Seelenvergiftung .....	120

## **Kapitel 5: Gebrochene Herzen**

<b>oder gewachsenes Selbstwertgefühl? .....</b>	<b>123</b>
5.1 Gesunde Beziehungen, Wachstumsbeziehungen, toxische Beziehungen .....	123
5.2 Die vier Bindungsstile und ihre Auswirkungen auf Beziehungen .....	130
5.3 Heartwall: Emotionale Verbannung .....	139
5.4 Kontroverse Fragen, wenn es um Narzissmus geht .....	157
5.5 Spiegelung oder Projektion in narzisstischen Beziehungen .....	166

## **Kapitel 6: Seelenweisheit und Seelenheilung .....**

6.1 Die Empathiefalle für Hochsensible in toxischen Beziehungen ....	182
6.2 Führt dein inneres Kind oder dein höheres Selbst? .....	194
6.3 Spirituelle Chiropraktik zur Korrektur deiner Glaubenssätze .....	205

## **Kapitel 7: Gestärkt in die Zukunft gehen .....**

7.1 Heilsame Rituale zum Loslassen deiner Vergangenheit .....	215
7.2 Wahre Seelenpartnerschaft anziehen .....	220
7.3 Narzissmus als gesellschaftliches Phänomen .....	225
7.4 Vom Schmerz zur Weisheit: Spirituelle Reife nach toxischen Beziehungen .....	231

Literaturverzeichnis .....	236
----------------------------	-----



## KAPITEL 1

# Warum Hochsensible schwierige Partner anziehen

### 1.1 Für wen ist dieses Buch geschrieben? Hochsensible, die ...

Dieses Buch richtet sich an Hochsensible, die mit Empathie und Sensibilität ausgestattet sind. Wenn du oft das Gefühl hast, auf die Bedürfnisse deines Umfeldes einzugehen, dabei jedoch vergeblich nach emotionaler Sicherheit in deinen Beziehungen suchst, bist du hier richtig. Viele Hochsensible fragen sich, warum Partnerschaften so schwierig und herausfordernd sind. Wenn du das auch schon erlebt hast, bist du nicht allein.

Warst du schon einmal in einer Beziehung, die zu Beginn voller Hoffnung und Freude war, doch im Laufe der Zeit wurden die Herausforderungen größer? Vielleicht hast du sogar das Gefühl erlebt, betrogen oder emotional hintergangen worden zu sein, was dein Vertrauen zutiefst erschüttert hat. Oder du warst in einer Liebesverbindung, in der dein Partner oder deine Partnerin emotional distanziert oder unvorhersehbar reagiert hat.

Es gibt Beziehungen, in denen wir uns zutiefst verbunden fühlen, doch gleichzeitig mit Sehnsucht, Schmerz und unerfüllten Erwartungen konfrontiert werden. Als sensibler Mensch spürst du die emotionale Verbin-

dung zu deinem Partner sogar über große Distanzen hinweg und fühlst dich auf einer tiefen Ebene verbunden, auch wenn diese Nähe manchmal schwer greifbar ist.

Falls du dich in deiner aktuellen Beziehung fragst, ob die Dynamik gesund ist oder du dich besser abgrenzen solltest, wirst du hier Antworten finden. Manchmal wollen wir einfach die Anzeichen für eine toxische Beziehung nicht wahrhaben. Das innere Kind klammert sich fest und du fängst an, dich selbst zu belügen. Fragst du dich manchmal, warum sich dein Partner zurückzieht, dich mit emotionaler Kälte bestraft oder wütend reagiert, und glaubst, selbst schuld daran zu sein?

Es kann sein, dass du nach einer Trennung noch keinen klaren Weg gefunden hast, wie du mit deinem Liebeskummer und der Sehnsucht umgehen sollst. Vielleicht zögerst du, dich auf neue Beziehungen einzulassen, aus Angst, erneut verletzt zu werden. Wenn du das Gefühl hast, immer wieder auf ähnliche Partner zu treffen, und dich fragst, warum deine Beziehungen oft zu Enttäuschungen führen, wirst du in diesem Buch Hinweise finden, um diese Muster zu verstehen und zu durchbrechen.

Meist liegt die Wurzel dieser Beziehungsdynamiken tief in unserer Familiengeschichte verborgen. Vielleicht haben deine Eltern dir nicht die emotionale Nähe und Sicherheit geben können, die du gebraucht hättest. Diese frühen Erfahrungen prägen unbewusst unsere Partnerwahl im Erwachsenenalter. Doch es ist möglich, die Verletzungen des inneren Kindes zu erkennen und zu heilen.

Dieses Buch begleitet dich auf dem Weg, deine Beziehungserfahrungen besser zu verstehen und dich in deinem Selbstmitgefühl zu stärken. Du lernst hier, dich besser abzugrenzen und in Zukunft gesündere Beziehungen zu führen. Du bist nicht allein auf diesem Weg und es gibt viele, die ähnliche Herausforderungen durchlebt haben. Mit Geduld, Vertrauen und neuem Wissen kannst du die Liebe finden, die du dir wünschst: eine Liebe, die auf gegenseitigem Respekt und emotionaler Reife basiert.

## 1.2 Warum passiert mir das?

Hochsensible fragen sich oft, warum ausgerechnet sie schon wieder eine schwierige Beziehung erlebt haben. Häufig trauen sie sich nicht einmal, das Wort „toxische“ oder „narzisstische“ Beziehung in den Mund zu nehmen. Denn insgeheim glauben sie, dass sie selbst das Problem sind, dass sie nur hart genug an ihrer Abgrenzungsfähigkeit arbeiten müssten, damit ihnen das alles nichts mehr ausmacht.

Seit ich in meiner Coaching-Praxis vermehrt Hochsensible aus toxischen Beziehungen berate, bin ich immer wieder erstaunt, wie sehr sich die Geschichten ähneln und wie stark die Selbstzweifel sind, die Hochsensible in ihrem Herzen tragen.

Ein sich wiederholendes Muster aus unglücklichen Beziehungen hinterlässt oft tiefe Gefühle von Scham, Hilflosigkeit und Verwirrung, die den Blick auf die Zukunft trüben. Viele fragen sich in solchen Momenten: „Warum passiert mir das immer wieder?“ Diese quälende Frage bleibt meist unbeantwortet und die Unsicherheit wächst.

Oft ziehen Empathen und Hochsensible unbewusst schwierige Partner an. Menschen, die viel geben und sich oft sehr auf die Bedürfnisse des Partners einstellen, laufen Gefahr, in toxische Beziehungen zu geraten, in denen sie ausgenutzt oder manipuliert werden.

Toxische Persönlichkeiten entpuppen sich oft erst nach einer gewissen Zeit als solche. Zu Beginn wirken sie in der Regel sehr positiv, weshalb es so schwer ist, die Warnzeichen frühzeitig zu erkennen. Viele Hochsensible zweifeln an ihrer eigenen Wahrnehmung und fragen sich, ob sie vielleicht etwas falsch gemacht haben oder nicht beziehungsfähig sind.

## Typische Glaubenssätze von Hochsensiblen in toxischen Beziehungen

Hochsensible empfinden eine tiefe emotionale Verbindung zu ihren Partnern, auch wenn sie von verletzenden und toxischen Verhaltensweisen in ihrer Beziehung geschwächt wurden. Dahinter verbergen sich unbewusste Glaubenssätze, die sich über Jahrzehnte entwickelt und oft in der Kindheit ihren Ursprung haben. Kindheitserfahrungen, die von emotionalem Verlust oder fehlender Unterstützung geprägt sind, hinterlassen tiefe Spuren im Bindungsgehirn. Diese Prägungen können dazu führen, dass Hochsensible ihre Partner idealisieren und regelrecht blind sind für die vielen Ungereimtheiten und toxischen Verhaltensweisen innerhalb der Beziehung.

So entstehen tief verankerte Überzeugungen. Sie können dein Selbstbild und die Wahrnehmung deiner Beziehungsdynamik vernebeln. In einer Phase, in der Hochsensible die tieferen Dynamiken von Paarbeziehungen noch nicht richtig durchleuchtet haben, teilen sie häufig sehr ähnliche Glaubenssätze. Dazu gehören vor allem diese Beispiele.

- „Ich bin vielleicht das Problem.“  
Hochsensible neigen dazu, sich selbst die Schuld für Beziehungsprobleme zu geben.
- „Ich habe überreagiert.“  
Oftmals zweifeln sie an ihren eigenen Reaktionen und empfinden sie als unangemessen.
- „Vielleicht bin ich zu empfindlich.“  
Diese Überzeugung führt dazu, dass sie ihre Sensibilität als Schwäche betrachten.
- „Vielleicht war es alles ganz anders, als ich dachte.“  
Zweifel an der eigenen Wahrnehmung können die Realität verzerren und Unsicherheiten verstärken.

- „Ich kann alles mit Liebe heilen.“  
Der Glaube, dass ihre Liebe und Fürsorge allein alle Probleme lösen können, hält sie oft in ungesunden Beziehungen.
- „Ich habe eine karmische Beziehung.“  
Sie sehen die Beziehung als Schicksal oder als Lektion, die es zu lernen gilt, und rechtfertigen dadurch verletzende Verhaltensweisen.
- „Ich dachte, das ist meine große Liebe.“  
Diese romantisierte Vorstellung kann sie davon abhalten, die toxischen Aspekte der Beziehung zu erkennen.

## **Wie kann ich mich aus den alten Mustern befreien?**

Nimm dir Zeit, um deine eigenen Überzeugungen bewusst zu machen und die verborgenen Glaubenssätze zu erkennen, die dich in ungesunden Beziehungen halten. Diese Selbstreflexion ist der erste Schritt auf dem Weg zu mehr Klarheit und emotionaler Freiheit. Im Verlauf des Buches werden wir in Kapitel 6 noch intensiver auf diese Glaubenssätze eingehen und gemeinsam heilsame Veränderungen bewirken. Es ist eine Seelenreise, die dich zu einem tieferen Verständnis deines Wesens führen wird. Du wirst feststellen, dass es nie zu spät ist, um alte Muster abzulegen und neue, positive Glaubenssätze zu entwickeln.

Bevor du diesen neuen, positiven Lebensabschnitt beginnen kannst, ist es wichtig, deine unbewussten Beziehungsmuster aus der Vergangenheit zu erkennen. Dafür nehmen wir uns viel Zeit in Kapitel 1 und Kapitel 2. Das Thema der Symbiose wird einen großen Teil von Kapitel 2 einnehmen, wenn wir beleuchten, wie der Einstieg in narzisstische Beziehungen stattfindet und warum das ausgehungerte innere Kind dafür besonders anfällig ist. Diese Erkenntnisse werden dich zu einem vertieften Selbstmitgefühl einladen. Es geht nicht darum, deine vermeintlichen Schwächen kennenzulernen, sondern die tiefen emotionalen Verletzungen aus deiner Kindheit

mit Selbstliebe zu erlösen. Dieses Bewusstsein ist der Schlüssel, um in Zukunft gesündere Beziehungen zu leben.

## **Toxische Beziehungen machen süchtig**

Toxische Beziehungen hinterlassen tiefgreifende Spuren in uns. Nicht nur im emotionalen, sondern auch im körperlichen Erleben wird dies deutlich. Solche Beziehungen belasten das Nervensystem auf eine Weise, die langfristig stressbedingte Symptome und emotionale Verletzungen hinterlässt. Einige Experten ziehen hier sogar Vergleiche zu Suchterkrankungen. Selbst nach dem Ende einer toxischen Partnerschaft wirken diese Spuren weiter, was es schwer macht, diese Liebesbeziehung loszulassen.

## **Wiederholungsschleifen vermeiden**

Nach einer schwierigen Partnerschaft ist das Risiko groß, erneut auf narzisstische Persönlichkeiten hereinzufallen. Hochsensible, die toxische Beziehungen erlebt haben, sind besonders empfänglich für Verhaltensmuster wie „Lovebombing“. Dabei handelt es sich um eine zuckersüße Kennenlernphase, die besonders viel Aufmerksamkeit, Zuneigung und Liebeserklärungen schenkt, um eine intensive emotionale Bindung mit dir herzustellen. Dieser anfängliche Überfluss an Liebe und Nähe kann deine Wahrnehmung trüben und verdeckt den wahren Charakter des Partners. Wenn dein inneres Kind emotional ausgehungert war, ist die Gefahr groß, dass dieses Überschütten mit Aufmerksamkeit eine emotionale Abhängigkeit bei dir erzeugt. Dies führt dazu, dass du dich nicht trennen kannst, auch wenn du erkannt hast, dass diese Beziehung dir nicht guttut.

Falls du dich gerade in einer Trennungsphase befindest, ist es ratsam, dir Zeit für dich selbst zu nehmen. Du bist kurz nach dem Ende einer schwierigen Beziehung besonders gefährdet, erneut auf Lovebombing hereinzufallen und in die nächste toxische Beziehung zu geraten.

Nimm dir Raum, um zur Ruhe zu kommen, deine Bedürfnisse zu reflektieren



tieren und herauszufinden, was du dir wirklich von einer zukünftigen Beziehung wünschst. Gerade nach mehreren aufeinanderfolgenden toxischen Beziehungen kann es schwer sein zu verstehen, warum sich diese Muster wiederholen. Bist du auch schon einmal nach einer Trennung schnell in eine neue Partnerschaft gegangen, ohne dir ausreichend Zeit für deine Heilung zu nehmen? Dies kann aus der Angst vor Einsamkeit oder unbewussten Bindungsmustern resultieren. Doch es ist wichtig, diese Dynamiken zu erkennen und ihnen bewusst zu widerstehen.

## **Erst die Vergangenheit verstehen, bevor eine gute Zukunft möglich ist**

Es stellt für viele Hochsensible eine große Herausforderung dar, sich authentisch mit den Inhalten dieses Buches auseinanderzusetzen. Es braucht vor allem Mut und Zeit, um alle diese Zusammenhänge zu verstehen. Indem du deine alten Beziehungsmuster erkennst, kannst du dich Schritt für Schritt aus ihnen befreien. Das wird dir helfen zu erkennen, welche Partner dich besonders anziehen und welche von ihnen möglicherweise toxisch sind. Die Affinität zu toxischen Beziehungen lässt sich mit einem trockenen Alkoholiker vergleichen, der an einer Bar vorbeigeht. Die Versuchung ist groß, den köstlichen Wein wieder zu trinken. Nach der emotionalen Ablösung findest du die Kraft, die alten Gewohnheiten nicht mehr zu wiederholen. Du bleibst abstinert.

Bevor du diese innere Stärke voll entwickelst, ist es notwendig, dich mit den Wunden deiner Kindheit auseinanderzusetzen. Das innere Kind, das einsam und verletzt war, braucht Heilung, damit du als erwachsener Mensch stabile und liebevolle Beziehungen führen kannst. In diesem Buch möchte ich dir Schritt für Schritt zeigen, wie du dein inneres Kind aus seiner Einsamkeit befreien und den gesunden, erwachsenen Teil in dir stärken kannst.

Ich lade dich ein, dieses Buch mit Neugier und Offenheit zu lesen. Die psychologischen Hintergrundinformationen werden dir helfen, mehr Mitgefühl für dich selbst zu entwickeln, deine Fähigkeit zur Abgrenzung zu

stärken und wieder Vertrauen in deine Beziehungsfähigkeit zu gewinnen. Du wirst den Wunsch verspüren, keine faulen Kompromisse mehr einzugehen. Du kannst echtes Selbstvertrauen entwickeln und deinen Seelenpartner finden.

An dieser Stelle möchte ich dir ein erstes Fallbeispiel aus meiner Coaching-Praxis vorstellen. So kannst du typische Alltagssituationen wiedererkennen, die du vielleicht selbst erlebt hast. Durch Geschichten, die das Leben schreibt, findest du Parallelen zu deinen eigenen Erfahrungen, um tiefer zu verstehen, was dich in deinen Beziehungen geprägt hat.

### *Interview mit Lisa: Subtile Manipulationen, die nach Erleuchtung klingen*

**Coach Sylvia:** „Lisa, wie begann deine Beziehung zu Alex?“

**Lisa:** „Es war wie ein magischer Einstieg in eine spirituelle Verbindung. Alex sprach oft über das Universum, über die Kraft der Selbstverwirklichung und das Heilen des inneren Kindes. Ich fühlte mich zu ihm hingezogen, als ob er mir die Türen zu einer tieferen Wahrheit öffnete. Zu Beginn war ich begeistert von seinen Einsichten und bewunderte ihn für seine spirituelle Tiefe.“

**Coach Sylvia:** „Wie hat sich das im Laufe der Zeit entwickelt?“

**Lisa:** „Bald wurde mir klar, dass Alex oft seine philosophischen Ansichten über unsere Beziehung stellte. Er brachte mich dazu, meine Gefühle zu hinterfragen. Wenn ich emotional verletzt war, lenkte er das Gespräch auf persönliche Verantwortung und sagte Dinge wie: ‚Du musst selbst die Verantwortung für dein inneres Kind übernehmen.‘ Das ließ mich zweifeln, ob ich toxisch behandelt wurde oder einfach nicht weit genug entwickelt war. In diesen