

Befreie dich von deiner Co- Abhängigkeitsidentität

Der Weg zur weiblichen Energie

Ein einfühlsamer Coaching-Guide für Frauen

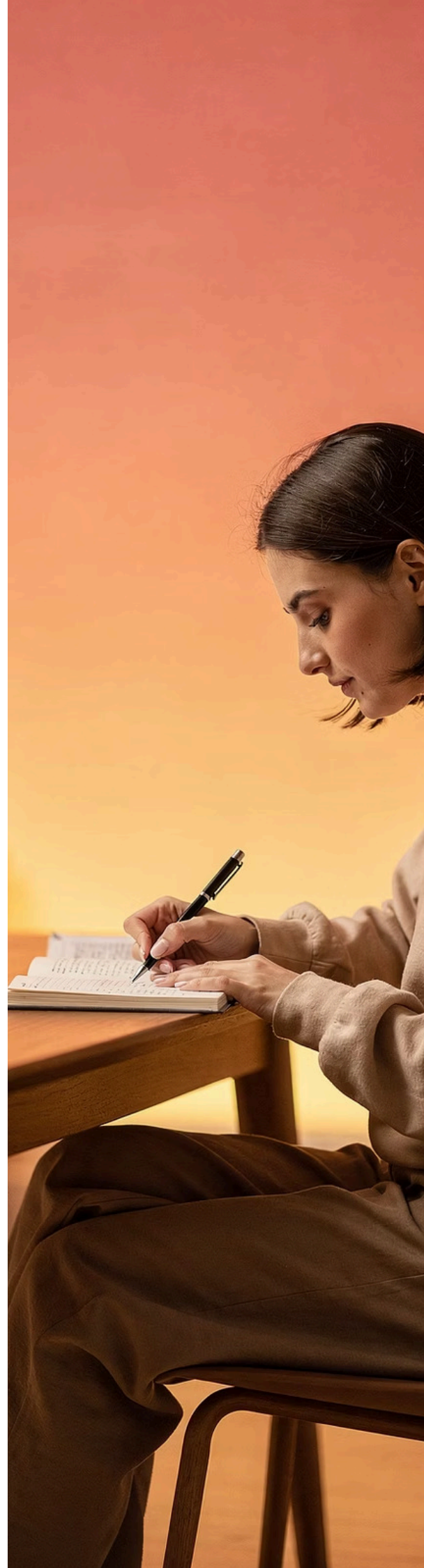


Willkommen

Dieser Guide ist für dich – die Frau, die sich in Beziehungen verliert, die mehr gibt, als sie bekommt. Die wartet, hofft und sich fragt, warum sich alles so schwer anfühlt.

Du bist nicht kaputt. Du hast nur Muster gelernt, die dich klein halten. Und heute beginnt der Weg heraus.

In diesem Guide wirst du deine co-abhängigen Muster erkennen, verstehen, warum sie entstanden sind – und die ersten Schritte in deine weibliche Energie gehen. Schritt für Schritt. Mit Mitgefühl für dich selbst.



Identifiziere deinen Typ

Welches Muster kennst du aus dir?

Co-Abhängigkeit zeigt sich auf viele Arten. Lade dich ein, dich selbst wiederzuerkennen – ohne Urteil, einfach mit Neugier..

Die Aufopfernde

„Ich verdiene sowieso keinen guten Partner.“

Warum: Mangel an Selbstwert

Coaching-Impuls: Stoppe die Stimme in deinem Kopf, die dir diktieren will, was du wert bist. Das ist nicht deine echte Stimme. Es sind alte Lügen, die – so komisch es klingt – dich eigentlich nur vor dem Gefühl des 'Nicht-Genug-Seins' schützen wollten. Heute darfst du sie loslassen.

Die Kontrollierende

„Vielleicht merkt er, wie gut ich für ihn bin, wenn ich ihm nur das Richtige sage.“

Warum: Wunsch nach Kontrolle durch Anpassung

Coaching-Impuls: Stoppe den Drang, sein Verhalten durch Perfektion zu manipulieren. Das ist keine Nähe – das ist Steuerung.

Die Wartende

„Er braucht bestimmt nur ein wenig Zeit, er ist so beschäftigt und hat andere Probleme – ich darf ihn jetzt nicht pushen.“

Warum: Angst, Bedürfnisse offen auszusprechen

Coaching-Impuls: Stoppe das Warten. Das ist keine Geduld – sondern der Versuch, seine Laune durch deine Abwesenheit zu beeinflussen.



Warum Passivität harte Arbeit ist 🦾

Warten, Kontrollieren und Aufopfern fühlen sich vielleicht passiv an – aber sie sind es nicht. Sie sind maskuline Energie: Sie versuchen, ein Ergebnis zu erzwingen.

Wenn du wartest, damit er sich besser fühlt – arbeitest du. Wenn du dich anpasst, damit er bleibt – arbeitest du. Wenn du dich aufopferst, damit er dich liebt – arbeitest du.

Das wichtigste Coaching-Tool: Aufhören.

Lerne aufzuhören. Lerne, dich nicht mehr anzustrengen, um Liebe zu bekommen. Das klingt einfach – und ist doch das Schwerste, was du je tun wirst. Denn es bedeutet: Du vertraust darauf, dass du liebenswert bist, ohne etwas dafür zu tun. Das ist der Beginn der weiblichen Energie.

Vom Kontrollieren zum Fühlen

Ein einfacher 3-Schritte-Prozess

Wenn du den Drang spürst zu handeln, zu schreiben, zu fragen, zu kontrollieren – halte inne. Hier ist dein Werkzeug:



Verletzlichkeit ist keine Schwäche. Sie ist die mutigste Form der weiblichen Energie.

Dein erster Schritt in die Freiheit ✨

Heute – nicht morgen, nicht wenn er sich ändert – entscheidest du dich bewusst für eine Sache, die dir gut tut. Egal, was er gerade tut. Egal, wo ihr gerade steht.

Dein Wert ist nicht an seinen Status gebunden. Du bist vollständig – genau so, wie du bist.

Deine Aufgabe für heute:

- Tue heute eine Sache nur für dich. (Ein Spaziergang, ein Bad, ein Buch, ein Gespräch mit einer Freundin.)
- Beobachte, wie es sich anfühlt, dir selbst Priorität zu geben.
- Schreibe auf: Was habe ich heute für mich getan?

Das ist kein großer Schritt. Aber er ist dein Schritt. Und er beginnt jetzt.



Bereit für den nächsten Schritt?

Du hast heute etwas Wichtiges getan: Du hast hingeschaut. Du hast dich erkannt. Und du hast begonnen, dich zu wählen.

Wenn du tiefer gehen möchtest – wenn du bereit bist, diese Muster wirklich aufzulösen und in deine weibliche Energie zu finden – dann lade ich dich herzlich ein.

Love Blueprint Session

30 Minuten · 7,00 €

In diesem entscheidenden 30-minütigen Treffen werden wir enthüllen, was dich wirklich hindert – und den Weg zur Beziehung aufzeigen, von der du immer geträumt hast.

Hier klicken, um deinen Termin zu buchen →

 www.celiacoaching.com



Mit Liebe und Mitgefühl – für dich und deinen Weg.

Celia