



WORKBOOK

.....

# zum Online-Webinar

Deine Reise zur Selbstbestimmung

[CHRISTINA@MENSCHSUCHTBINDUNG.DE](mailto:CHRISTINA@MENSCHSUCHTBINDUNG.DE)

# WEBINARINHALTE

**01**

5 Eigenschaften, die Dich als Kind aus einer suchtbelasteten Familie immer noch begleiten

---

**02**

5 typische Merkmale einer suchtbelasteten Familie

---

**03**

3 unausgesprochene Regeln einer suchtbelasteten Familie und wie Du sie durchbrichst

---

**04**

Warum der Prozess der inneren Heilung Dich befreit

---

**05**

Deine nächsten Schritte

**DU BIST NICHT ALLEIN!**



## **Hallo ich bin Christina und ich bin ein erwachsenes Kind aus einer suchtselasteten Familie.**

Expertin für eine gesunde UN:Abhängigkeit von erwachsenen Kindern aus suchtselasteten Familien und deine Reiseleiterin in ein selbstbestimmtes & freies Leben.

Coach mit über 20 Jahren Erfahrung im Rollenmodell einer dysfunktionalen Familie. Tochter eines gewalttätigen Alkoholikers und einer überforderten Mutter.

### **Meine Mission**

- Ich mache Dich zum Experten für Dich und Dein Leben!
- Du entdeckst Deine eigene Identität.
- Du findest heraus: Wer bist Du? Was kannst Du? Was willst Du?
- Steh zu Dir, Deinen Wünschen & Deinen Bedürfnissen!
- Starte Dein selbstbestimmtes & freies Leben!



# **01 EIGENSCHAFTEN, DIE DICH ALS KIND AUS EINER SUCHTBELASTETEN FAMILIE IMMER NOCH BEGLEITEN**

## **01. Angst**

Kinder aus suchtbelasteten Familien tragen oft eine tiefe Angst in sich. Du warst und bist immer in der "Habacht-Stellung" oder "auf der Hut", weil Du innerhalb der Familie in ständiger Wachsamkeit gelebt hast. Es könnte ja jederzeit etwas passieren? Angst kann Dich lähmen oder Dich gefangen halten. Oftmals kreierst Du Probleme oder Drama - Du bist angespannt und voller Sorgen und Zweifel.

So hast Du es kennengelernt, das ist für Dich Normal!

**Es ist Zeit die Angst loszulassen!**

**Ändere die Perspektive!**

## **02. Helfen & Retten**

Das Wort Helfersyndrom hast Du vielleicht schon einmal gehört? Oft kümmern sich Kinder in suchtbelasteten Familien bereits um jüngere Geschwister oder durch Rollenverschiebungen übernimmst Du Aufgaben der Mutter oder des Vaters. Du bist fürsorglich, hilfst und versuchst vielleicht den suchtkranken Elternteil zu retten. Natürlich sind das positive Eigenschaften, aber es hat dich viel Zeit und Energie gekostet, so dass Dein eigenes Leben, Deine Wünsche und Träume zu kurz gekommen.

**Jetzt hilf Dir, Du bist wichtig!**

## **03. Verantwortungsbewusstsein**

Du musstest früh Erwachsenwerden und Verantwortung übernehmen, für deine Geschwister und deine Eltern. Vielleicht hast Du gekocht, warst einkaufen, hast gewaschen oder hast andere Dinge des täglichen Lebens erledigt. Du hast getröstet, Streit geschlichtet oder vermittelt zwischen den Eltern oder warst der Beschützer und hast Dich als "Held" zwischen die Parteien gestellt.

**JETZT ist es Zeit die Verantwortung**

**für Dich zu übernehmen!**

## **04. Empathie**

Durch die Unberechenbarkeit und das Chaos in Deiner Kindheit, bist Du mitfühlend und sensibel. Du hast feine Antennen für Dein Umfeld. Das ist die SUPERKRAFT!

ABER: vielleicht überfordert Dich das auch und Du kannst nicht so gut mit Kritik umgehen.

**Du brauchst neue Glaubenssätze:**

**Ich bin genug! Ich bin wertvoll! Ich bin liebenswert!**

## **05. Vertrauen**

In Deiner Kindheit kam es oft zu Enttäuschungen und Verletzungen von den Menschen zu denen Du das größte Vertrauen haben solltest. Da ist es ganz natürlich, dass es Dir schwer fällt Menschen zu vertrauen.

**Vertrauen wieder aufbauen, heißt den anderen Verstehen und geduldig sein!**

## **WEITERE EIGENSCHAFTEN, DIE DU VIELLEICHT EBENSO KENNST... NOTIERE GERN DEINE EIGENEN ERFAHRUNGEN:**

Scham.....

Selbstkritik/Kritik.....

Inflexibilität.....

Perfektionismus.....

Sensibilität.....

## **02 5 TYPISCHE MERKMALE EINER SUCHTBELASTETEN FAMILIE**

### **01. Überforderung**

durch altersunangemessene Einbeziehung in Konflikte, Übernahme Tätigkeiten im Haushalt, Beziehungen

### **02. Heimlichkeit**

Kinder verschweigen familiäre Verhältnisse, Freundschaften und Besuche von Gleichaltrigen werden erschwert.

### **03. Einsamkeit**

durch die Tabuisierung der Erkrankung, fehlende Aufklärung und soziale Ausgrenzung

### **04. Unberechenbarkeit**

Das Verhalten der Eltern weist oft extreme Schwankungen auf. Gerade noch lieb kann innerhalb kürzester Zeit in abweisend und auch gewalttätig umschwenken.

### **05. Gewalt & Missbrauch**

Kinder sind entweder Zeuge oder selbst Opfer von familiärer bzw. körperlicher Gewalt und Misshandlungen.

Hier ist Platz für Deine Erinnerungen! Wie hast Du Deine Kindheit erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## **03 3 UNAUSGESPROCHENE REGELN EINER SUCHTBELASTETEN FAMILIE UND WIE DU SIE DURCHBRICHST**

Diese Familienregeln können so verinnerlicht werden, dass sie als Leitlinien dienen, auf denen das eigene Verhalten aufbaut.

### **01. Sprich NICHT!**

Es wird nicht ausgesprochen, aber wir sollen Schweigen.

Das Familiengeheimnis MUSS bewahrt werden. Und die familiären Probleme werden ebenso nicht besprochen weder innerhalb der Familie und schon gar nicht nach Außen.

### **02. Fühle NICHT!**

Gefühle werden verleugnet, nicht gefühlt, weil natürlich so auch Schmerz vermieden wird.

### **02. Vertraue NICHT!**

In einem Familienalltag in dem Versprechen nicht eingehalten werden, die Stimmung der Eltern als unberechenbar und unzuverlässig erlebt wird, vertrauen Kinder nur sich selbst.



## **DURCHBRUCH**

Ändere Deine Perspektive!

**Nimm eine neue Perspektive ein in Deinen Bindungen:**

**NICHT wie bisher**

**"Die anderen müssen sich ändern."  
(z.Bsp. die suchtkranken Eltern)**

**SONDERN ändere deine Haltung**

**"Ich kann nur mich SELBST ändern!"**

Deine ersten Schritte:

Lenke Deine Energie auf Dich und Dein Leben!

Gehe mit Deiner Geschichte nach aussen!

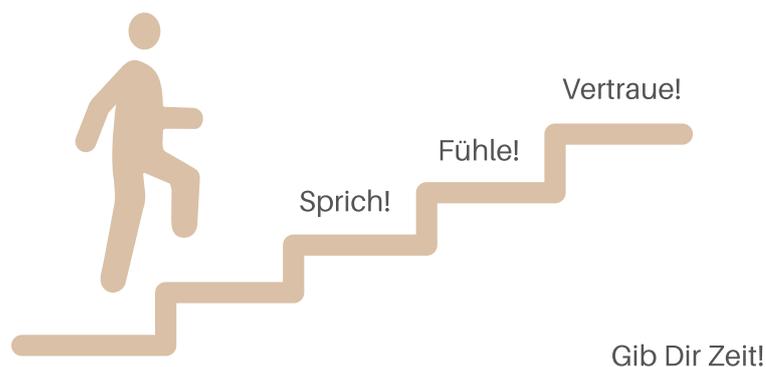
Bleib nicht mehr Allein!

Öffne Dich im Gespräch mit anderen!

Wenn Du sprichst wirst Du fühlen...

Wenn Du fühlst werden Schmerz, Enttäuschung und Narben auftauchen, die Du heilen kannst.

Wenn Du die Gefühle zulässt, werden Wärme, Zuneigung und Liebe zu Vertrauen.





## Glaube an die Veränderung als Schlüssel zum Glück

Dein Glaube ist erschüttert, weil Du durch die Suchterkrankung in der Familie immer wieder erlebt das Dinge nicht klappen, Versprechungen nicht eingehalten werden. Deshalb stärke Deinen Glauben an dich und die Veränderung!

Ich glaube an Mich!  
Ich kann mein Leben positiv verändern!

Das ist Deine Herausforderung, die Du annehmen musst.

Beginne damit Dich selbst zu stärken zum Beispiel durch Affirmation:

Ich bin gut genug!  
Ich bin wertvoll!  
Ich bin liebenswert!

Hier ist Platz für Dich und Deine Glaubenssätze:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Sprich die Affirmationen vor dem Spiegel laut.  
Höre Sie Dir als aufgenommene Nachricht von Dir selbst an!  
Die tägliche Wiederholung beeinflusst dein Unterbewusstsein und überschreibt alte Glaubenssätze!

## **SELBSTWAHRNEHMUNG - WERDE DAS ZENTRUM DEINES EIGENEN LEBENS**

Lerne Dich Deiner selbst bewusst zu werden. Werde Dein eigener Beobachter und schule Deine Selbstwahrnehmung. Vielleicht hilft Dir dabei ein morgendliches oder abendliches Ritual.

- Dankbarkeitsritual
- Yoga
- Meditationen
- Affirmationen

Es geht dabei darum, zu erkennen wer oder was tut mir gut und wer oder was eben nicht.

## **GEBORGENHEIT & SICHERHEIT**

Lerne für Dich selbst und Deine Geborgenheit zu sorgen. Erschaffe Dir Orte, an denen es sich sicher anfühlt oder etwas was Dir ein persönliches Sicherheitsgefühl gibt.

- Freundschaften
- Haustier
- sicherer Job
- Vorstellungskraft

Träume Dich zu einem Ort, vielleicht ein wunderschöner Garten, ein ruhiger Strand, der Wald der Dir Ruhe und Geborgenheit schenkt.

## **SELBSTBILD**

Um Deine eigene Position zu stärken und zu Dir, Deinen Wünschen und Deinen Bedürfnissen zu stehen und sie zu vertreten, ist Dein Selbstbild enorm wichtig. Du bist programmiert auf: was und wer Du bist und was Du wert bist. Dieses Selbstbild ist stark durch Deine Kindheit geprägt, aber Du kannst dieses Selbstbild neu programmieren. Du kannst es verbessern oder ändern.

- Was magst Du an Dir?
- Welche Eigenschaften liebst Du an Dir?
- Welche Stärken und Schwächen hast Du?
- Suche in anderen das Gute! ... das was Du in anderen findest, ist eine Spiegelung des Guten in Dir.

## **DEINE PERLEN - DEINE BESONDEREN EIGENSCHAFTEN**

Ich möchte Dir heute sagen, Du bist ein Held, eine Heldin. Du hast in Deiner Kindheit wahnsinnig viel geleistet und ich möchte das Du deine Lebensleistung würdigst. Vielleicht hast Du Dich als Kind bereits um Deine jüngeren Geschwister gekümmert oder Du hast gekocht, gewaschen usw. Deine Kindheit hat Dir dadurch besondere Eigenschaften, Stärken entwickeln lassen. Also ist die Frage:

Was hat mir diese Erfahrung GUTES gebracht?

Ich möchte das Du in dich hinein spürst und dir ganz in Ruhe, die Zeit nimmst und genau diese Eigenschaften/Talente/ Begabungen, die Du gerade durch dein Leben entwickelt hast, aufschreibst.

- Empathie
- Hilfsbereitschaft
- Kreativität
- Kämpfer
- Mut ...

## **MISSION - TRÄUME LEBEN**

Du bist in einem Umfeld großgeworden, dass Dich eher isoliert hat. Dein Gegenüber hat vielleicht oft gesagt, Du bist komisch oder unnahbar, unerreichbar. Gerade erwachsenen Kinder aus suchtkranken Familien erleben andere Werte. Es ist wichtig zu schauen in Deinem Inneren welche Werte sind Dir wichtig!

- Was macht Dich aus?
- Was bestimmt Dein Leben?
- Wie möchtest Du leben?

Affirmation: Ich finde ganz spielerisch meine Aufgabe und meinen Platz im Leben.

## **VERBINDUNGEN EINGEHEN**

Als Kind warst Du der Situation in Deiner Familie ausgeliefert, oft warst Du allein oder einsam. Du hattest vielleicht wenig Verbindungen zu anderen Menschen. Lass Dir gesagt sei: Du kannst heute neue Verbindungen eingehen, aufnehmen und verändern!

- Verbindungen die Dir gut tun
- Verbindungen für Dein Herz
- Öffne Türen und Fenster oder verschliesse Sie, je nachdem wie Du Dich dabei fühlst



## **Wie kann ich Dich jetzt unterstützen?**

In den nächsten Tagen habe ich mir Termine für Dein persönliches **VER:Bindungsgespräch** freigehalten.

In diesem Gespräch gehen wir detailliert auf Deine momentane Situation ein, die Dich daran hindern ein selbstbestimmtes, freies Leben zu führen.

Wir schauen was die nächsten Schritte für Dich sind um ein Leben in gesunder UN:Abhängigkeit mit gesunden Bindungen zu führen.

<https://christina-reich.youcanbook.me>

## **FÜR WEN IST DAS VER:BINDUNGSGESPRÄCH**

Es ist für Dich, wenn Du:

- **Dir Veränderung wünschst**
- **Du endlich Deine Wünsche und Bedürfnisse wahrnehmen und leben möchtest**
- **vertrauensvolle & erfüllte Bindungen eingehen möchtest**
- **eine gesunde Bindung zu Dir selbst haben möchtest**
- **Deine Prägungen aus der Kindheit loslassen möchtest**

## **DANKE DIR FÜR DEINE ZEIT!**

Ich freue mich auf unser persönliches Kennenlernen und unser gemeinsames VER:Bindungsgespräch.

VER:Binde Dich gern auch auf  
Instagram @menssuchtbindung  
Facebook-Gruppe [www.facebook.com/groups/menssuchtbindung](http://www.facebook.com/groups/menssuchtbindung)