



# Vergangensheits *Check*



## Wie stark beeinflusst Dich Deine Kindheit noch?

Begib Dich auf eine Reise der Selbstreflexion und überwinde die Schatten der Vergangenheit, um innere Freiheit und persönliches Wachstum zu erreichen.

Zusätzlich erhältst Du:  
7 praktische Tipps zu innerer Freiheit

[WWW.MENSCHSUCHTBINDUNG.DE](http://WWW.MENSCHSUCHTBINDUNG.DE)





## Herzlich willkommen auf deiner Reise zu mehr innerer Freiheit und emotionaler Befreiung!

Vielleicht spürst oder ahnst du bereits, an welchen Stellen Veränderungen wichtig und notwendig sind. Doch den Weg allein zu gehen und den Heilungsprozess zu beginnen, um inneren Frieden zu finden, ist nicht immer einfach. Aber jetzt ist damit Schluss: Du hast dich entschieden, dich auf diese Reise zu begeben. **Diese Reise ist für DICH, DEINE FAMILIE und DEIN LEBEN!**

Bewusste Wahrnehmung führt zur emotionalen Befreiung. Nimm dir Zeit und Raum, um dich deinen Gefühlen hinzugeben. Spüre in dich hinein und erkenne die Bereiche, in denen du den größten Schmerz empfindest. Schon während des Ausfüllens wirst du Klarheit gewinnen und erkennen, an welchen Stellen du dir Veränderung wünschst. Deine Reise beginnt jetzt!

Tauche tief in dich selbst ein und höre aufmerksam hin. Erlaube dir, deine Kindheit, den gegenwärtigen Moment und deine tiefsten Wünsche zu analysieren. Nimm dir die Zeit, dich in die Skala von 1 bis 10 einzufühlen und ehrlich zu dir selbst zu sein. Indem du deine Gefühle und Bedürfnisse zulässt, kannst du den Nebel des Lebens durchdringen und im strahlenden Licht deine innere Freiheit finden.

*Deine Reise beginnt jetzt!*



## Deine Kindheit

### **Kannst du Dich darin wieder erkennen?**

Als Kind hast du in einem Elternhaus gelebt, das vom Alkoholismus oder einer anderen Sucht geprägt war. Vielleicht hast du damals Überlebensstrategien entwickelt, um mit den schwierigen Situationen umzugehen und das Beste daraus zu machen. Doch tief in dir spürst du das emotionale Erbe, das dich bis heute begleitet – die Wut, die Scham, die Angst, den Schmerz und die Trauer. Du warst nicht in der Lage, das Verhalten deiner Eltern zu ändern, und du konntest dich als Kind nicht aus dieser Situation befreien. Oft haben dich diese starken Emotionen überwältigt und in Verzweiflung gestürzt.

### **Heute, als Erwachsener, kannst du dich möglicherweise in dem Gedanken wiederfinden: "Ich bin anders. Es scheint, dass etwas mit mir nicht stimmt."**

Aber lass mich dir sagen, du bist nicht allein. Viele andere haben ähnliche Erfahrungen gemacht und tragen einen emotionalen Rucksack voller Wut, Scham, Angst und Trauer mit sich. Es ist an der Zeit, diesen Rucksack anzuerkennen, die Pakete darin auszupacken und das Gewicht von deinen Schultern zu nehmen. Denn das ist der erste Schritt auf dem Weg zu innerem Frieden und Freiheit!

***Das Leben vermehrt sich,  
indem es lebt.***

"Die Wissenschaft des Wohlbefindens"  
Wallace D. Wattles



# VergangenheitsCheck

## **Ein Workbook für die Selbstreflexion erwachsener Kinder aus suchtselasteten Familien**

Als Kind hast Du möglicherweise in einer Umgebung gelebt, die von Sucht, Chaos und emotionaler Unberechenbarkeit geprägt war. Diese Erfahrungen haben Dich geformt und vielleicht dazu geführt, dass Du heute oft das Gefühl hast, für das Wohlergehen anderer verantwortlich zu sein, selbst wenn es auf Kosten Deiner eigenen Bedürfnisse geht. Du könntest Dich in chaotischen Situationen lebendig fühlen oder sogar unbewusst Streit und Unordnung suchen, weil es das ist, was Dir vertraut ist.

Vielleicht fällt es Dir schwer, Deine eigenen Fähigkeiten zu erkennen und stolz auf Dich zu sein. Du könntest Deine Erfolge kleinreden oder gar nicht wahrnehmen. Der Drang, Dich von anderen zurückzuziehen, um Dich zu schützen, ist möglicherweise stark in Dir verwurzelt, doch oft widerstehst Du diesem Impuls und bleibst in schmerzhaften Situationen gefangen. Schuldgefühle und Scham könnten ein ständiger Begleiter sein, die Dein Selbstwertgefühl untergraben und Dein tägliches Leben beeinflussen.

Die Angst vor Ablehnung oder Kritik könnte Deine Entscheidungen dominieren, sodass Du Dich oft anpasst, um Konflikte zu vermeiden. In sozialen Interaktionen oder Beziehungen könntest Du Dich unsicher und unwohl fühlen, vielleicht sogar den Drang verspüren, Menschen anzuziehen, die sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Du nimmst schnell die Rolle des Helfers oder Retters an, auch wenn das bedeutet, dass Du Dich selbst dabei vergisst.

Vielleicht hältst Du an ungesunden Beziehungen fest, aus Angst vor dem Alleinsein. Die Suchtproblematik in Deiner Familie könnte Deine aktuellen Beziehungen belasten, und das Vertrauen in andere Menschen fällt Dir schwer. Emotional Nähe zuzulassen könnte eine Herausforderung sein, ebenso wie das Gefühl, Kontrolle über Situationen oder Menschen behalten zu müssen, um Dich sicher zu fühlen.

Es ist möglich, dass Du Dich oft unverstanden oder übersehen fühlst, und Deine Vergangenheit könnte Deine Lebensziele oder Träume beeinflusst haben. Vielleicht traust Du Dir nicht zu, Großes zu erreichen, oder Du spürst ein starkes Bedürfnis nach Unterstützung, um die Auswirkungen Deiner Vergangenheit zu bewältigen.



## Deine 15 Fragen zur inneren Freiheit

### **Willkommen zum Vergangenscheck Deiner Reise der Selbstreflexion!**

Dieses Workbook lädt Dich ein, all diese Aspekte Deines Lebens ehrlich zu reflektieren. Die folgenden 15 Fragen helfen Dir dabei, die emotionalen Muster und Verhaltensweisen zu erkennen, die tief in Dir verwurzelt sind.

**Nimm Dir die Zeit, jede Frage ehrlich zu beantworten und bewerte den Grad Deiner Empfindungen auf einer Skala von 1 bis 10. Es gibt kein Richtig oder Falsch – es geht darum, Dich selbst besser zu verstehen und vielleicht den ersten Schritt in Richtung innerer Freiheit und persönlicher Veränderung zu machen.**

Vielen Dank, dass Du bereit bist, Dich mit Deinen eigenen Erfahrungen auseinanderzusetzen.

Lass uns nun gemeinsam diesen wichtigen Schritt auf Deiner Reise der Selbstreflexion und des persönlichen Wachstums gehen.





**11. Wie schwer fällt es Dir, anderen Menschen zu vertrauen und Dich emotional zu öffnen?**

Fällt es Dir schwer, Dich jemandem wirklich anzuvertrauen? Zögerst Du, Nähe zuzulassen, aus Angst, verletzt zu werden?

● ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ 10

**12. Wie stark empfindest Du die Notwendigkeit, Kontrolle über Situationen oder Menschen zu behalten?**

Hast Du das Gefühl, dass Du die Kontrolle über Dein Leben und andere Menschen behalten musst, um Dich sicher zu fühlen?

● ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ 10

**13. Wie oft erlebst Du das Gefühl, von anderen nicht verstanden oder übersehen zu werden?**

Fühlst Du Dich oft missverstanden oder übersehen, als ob niemand wirklich erkennt, was in Dir vorgeht?

● ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ 10

**14. Wie stark hat Deine Vergangenheit Deine Lebensziele oder Träume beeinflusst?**

Traust Du Dir große Ziele zu, oder zweifelst Du an Deinen Fähigkeiten?  
Fällt es Dir schwer, große Ziele zu verfolgen, weil Deine Vergangenheit Dir vermittelt hat, dass Du es nicht schaffen wirst?

● ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ 10

**15. Wie groß ist Dein Bedürfnis nach Unterstützung, um die Auswirkungen Deiner Vergangenheit zu bewältigen?**

Spürst Du ein starkes Bedürfnis nach Hilfe oder Unterstützung, um die Last Deiner Vergangenheit zu verarbeiten und Dein Leben neu auszurichten?

● ○ ○ ○ 5 ○ ○ ○ ○ 10



# Auswertung

**Herzlichen Glückwunsch!** Du hast es geschafft und die Fragen erfolgreich beantwortet. Der erste wichtige Schritt ist bereits getan, und allein das verdient Anerkennung.

## **Reflexion: Was hast Du über Dich gelernt?**

Wie war es für Dich, Dich mit diesen Fragen auseinanderzusetzen? Konntest Du bereits erste Erkenntnisse gewinnen oder Handlungsschritte ableiten? Es ist wichtig, jetzt einen Moment innezuhalten und darüber nachzudenken, was diese Reise der Selbstreflexion Dir bisher gezeigt hat.

- **Welche Muster oder Verhaltensweisen** hast Du entdeckt, die aus Deiner Kindheit stammen?
- **Welche Bereiche** in Deinem Leben haben sich als besonders herausfordernd herausgestellt?
- **Welche Punkte** hindern Dich daran, Dein volles Potenzial zu entfalten?

## **Die Bedeutung Deiner Skalenbewertungen**

Nutze die nachfolgende Auswertung, um besser zu verstehen, wie Deine Kindheitserfahrungen Dein heutiges Leben beeinflussen. Die Punkte, die Du erreicht hast, geben Dir wertvolle Hinweise darauf, wo Du ansetzen kannst, um Deine innere Freiheit zu erlangen.

### **0-30 Punkte: Der Einfluss Deiner Kindheit ist gering.**

Du scheinst gut mit den Herausforderungen Deiner Vergangenheit umzugehen. Das ist ein starkes Fundament, auf dem Du weiter aufbauen kannst. Nutze diese Stärke, um bewusst und reflektiert durchs Leben zu gehen und weiterhin an Deinem persönlichen Wachstum zu arbeiten.

### **31-60 Punkte: Einige Bereiche Deiner Vergangenheit sind noch präsent.**

Es gibt Aspekte in Deinem Leben, die noch von Deinen Kindheitserfahrungen geprägt sind. Dies könnte ein guter Zeitpunkt sein, gezielt an diesen Themen zu arbeiten, um Deine Lebensqualität weiter zu verbessern und alte Muster loszulassen. In meiner HSZ-Transformation unterstütze ich Dich dabei, diese Punkte gezielt anzugehen.

### **61-90 Punkte: Deine Kindheit hat einen spürbaren Einfluss auf Dein Leben.**

Hier zeigen sich deutliche Muster, die noch aus der Vergangenheit stammen und Dein gegenwärtiges Leben beeinflussen. Es könnte hilfreich sein, Unterstützung von außen zu suchen, um diese Herausforderungen besser zu bewältigen. Meine HSZ-Transformation bietet Dir genau die Werkzeuge, die Du benötigst, um diese Muster zu durchbrechen und zu einem selbstbestimmten Leben zu finden.

## **91-150 Punkte: Deine Kindheitserfahrungen haben einen starken Einfluss auf Dein Leben.**

Es ist wichtig, diese Themen ernst zu nehmen und möglicherweise professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen. Dies ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein mutiger Schritt in Richtung innerer Freiheit und persönlichem Wachstum. Die HSZ-Transformation ist speziell darauf ausgelegt, Dich auf diesem Weg zu begleiten und zu unterstützen, damit Du die Lasten Deiner Vergangenheit ablegen und Dein Leben frei gestalten kannst.

## **Die HSZ-Transformation: Dein Weg zu Heilung, Stärkung und Zukunftsgestaltung**

Falls Du bei der Reflexion festgestellt hast, dass alte Muster und Erfahrungen noch heute Dein Leben beeinflussen, dann möchte ich Dir mein Onlineprogramm, die HSZ-Transformation, ans Herz legen. Dieses Programm besteht aus drei wesentlichen Säulen:

- 1. Heilung:** Wir arbeiten gemeinsam daran, die Wunden Deiner Kindheit zu erkennen und zu heilen. Hierbei stehen Reflexion, Akzeptanz und das Loslassen alter Schmerzen im Fokus.
- 2. Stärkung:** Im zweiten Schritt geht es darum, Deine inneren Ressourcen zu entdecken und zu stärken. Du lernst, Dich selbst besser zu verstehen und zu schätzen, was Dir die Kraft gibt, Dein Leben aktiv zu gestalten.
- 3. Zukunftsgestaltung:** Abschließend richtest Du Deinen Blick in die Zukunft. Gemeinsam entwickeln wir konkrete Strategien, um Dein Leben so zu gestalten, dass es Deinen wahren Bedürfnissen und Wünschen entspricht.

**Ich lade Dich ein,** diesen Weg nicht allein zu gehen. Als MutMentorin stehe ich Dir zur Seite, um Dich auf Deiner Reise zu begleiten, zu stärken und zu unterstützen. Gemeinsam können wir dafür sorgen, dass Du die innere Freiheit und das erfüllte Leben erreichst, das Du verdienst.

Nutze die Erkenntnisse aus diesem Workbook als ersten Schritt auf Deinem Weg zur Veränderung. Wenn Du bereit bist, tiefer einzutauchen und nachhaltige Veränderungen in Deinem Leben zu bewirken, dann ist die HSZ-Transformation genau das Richtige für Dich.

**Sei stolz auf Dich,** dass Du diesen Prozess begonnen hast. Der Weg zur inneren Freiheit und persönlichem Wachstum ist nicht immer einfach, aber Du hast bereits den ersten mutigen Schritt getan. Lass uns diesen Weg gemeinsam weitergehen!



## Deine nächste Schritte zur inneren Freiheit

Herzlichen Glückwunsch, dass Du Dich durch diese Selbstreflexion gearbeitet hast! Jetzt ist der Moment gekommen, um herauszufinden, wie Du die nächsten Schritte in Richtung eines erfüllten und glücklichen Lebens gehen kannst.

### Welche Veränderungen stehen für Dich an?

Ich stehe Dir gerne zur Seite, um Dich bei der Entfaltung Deiner Potenziale zu unterstützen und Dir zu helfen, ein Leben zu gestalten, das Deinen wahren Bedürfnissen und Wünschen entspricht. Als Deine MutMentorin bin ich hier, um Dich auf Deinem Weg zu begleiten.

Buche Dir jetzt Deinen kostenlosen **MutivationTalk!**

In einem persönlichen Gespräch können wir gemeinsam Deine Erkenntnisse aus der Reflexion besprechen und einen Plan entwickeln, wie Du Deine Ziele erreichen kannst. Buche Dir Deinen Platz unter: [www.menssuchtbindung.de/kalender/](http://www.menssuchtbindung.de/kalender/)

### Hast Du Fragen oder spezielle Anliegen?

Schick mir gerne Deine Fragen und Wünsche per E-Mail an: [christina@menssuchtbindung.de](mailto:christina@menssuchtbindung.de). Ich freue mich darauf, von Dir zu hören!

### Weitere Ressourcen und Angebote:

- **Erfahre mehr über mich und meine Angebote auf meiner Website:** [www.menssuchtbindung.de](http://www.menssuchtbindung.de)
- **Verbinde Dich auf Instagram:** [@menssuchtbindung](https://www.instagram.com/menssuchtbindung)
- **Sei mutig und tritt ein in den MutCircle Empowerment Session:** [www.menssuchtbindung.de/mutcircle/](http://www.menssuchtbindung.de/mutcircle/)
- **Wir freuen uns, Dich in unserer Facebook-Gruppe MutCircle Community willkommen zu heißen:** MutCircle Community - Gemeinsam stark für COAs

Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und Dich auf Deinem Weg zur inneren Freiheit zu begleiten. Lass uns gemeinsam den nächsten Schritt gehen!





## Deine Reisebegleiterin zu inneren Freiheit und Heilung

Hallo, ich bin Christina, Deine MutMentorin und BefreiungsExpertin auf dem Weg zu innerem Frieden und Freiheit. Als Gründerin von **Mensch.(S)sucht.Bindung** bin ich hier, um Dich auf Deiner einzigartigen Reise zu begleiten und Dich zu unterstützen, den Kurs zu Deiner persönlichen Erfüllung zu finden.

Aufgewachsen in einer suchtblasteten Familie, kenne ich die tiefen Schmerzen und Herausforderungen, die diese Kindheit mit sich bringt. Ich verstehe, wie schwer es sein kann, sich seinen Gefühlen und Bedürfnissen zu stellen und die Schatten der Vergangenheit hinter sich zu lassen.

Wenn Du Dich von innerer Leere, Wut, Enttäuschung und Einsamkeit geplagt fühlst und nach Geborgenheit, Sicherheit, Vertrauen und Verbundenheit suchst, dann sind wir bereit, gemeinsam den Weg von bloßem Überleben hin zu einem erfüllten und glücklichen Leben zu beschreiten.

Du hast bereits den ersten großen Schritt gemacht, indem Du Dich auf diese Reise der Selbstreflexion eingelassen hast. Herzlichen Glückwunsch dazu! Jetzt ist es an der Zeit, diesen Mut weiterzuführen und aktiv an Deiner inneren Freiheit und Heilung zu arbeiten.

Ich freue mich darauf, Dich persönlich kennenzulernen und Dich auf Deinem Weg zu unterstützen. Gemeinsam werden wir die Klarheit und Erfüllung finden, die Du suchst. Lass uns zusammen die trüben Nebel der Vergangenheit hinter uns lassen und mit Zuversicht und Mut in eine erfüllte Zukunft segeln.

Herzlichst Deine Christina

*Deine Umstände mögen unangenehm sein, aber sie werden nicht lange so bleiben, wenn du dir nur ein Ideal vornimmst und danach strebst, es zu erreichen.*

As a man thinketh  
James Allen



## Praktische Tipps für die nächsten Schritte

### 1. Tägliche Selbstreflexion

Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um über Deine Gedanken und Gefühle nachzudenken. Ein Tagebuch kann Dir helfen, Muster zu erkennen und Fortschritte zu dokumentieren. Schreibe jeden Tag eine Sache auf, die Dich positiv beeinflusst hat oder eine Erkenntnis, die Du gewonnen hast.

### 2. Achtsamkeitsübungen

Integriere Achtsamkeitsübungen in Deinen Alltag, um mehr im Moment präsent zu sein und Deine Emotionen besser zu verstehen. Atemübungen, Meditation oder einfach nur bewusstes Wahrnehmen Deiner Umgebung können dabei helfen, Stress abzubauen und Klarheit zu gewinnen.

### 3. Kleine, konkrete Ziele setzen

Setze Dir kleine, erreichbare Ziele, um die Bereiche, in denen Du Veränderungen wünschst, Schritt für Schritt anzugehen. Diese Ziele könnten beinhalten, dass Du neue Bewältigungsstrategien ausprobierst oder Dich regelmäßig mit einem unterstützenden Freund oder Therapeuten austauschst.

### 4. Selbstmitgefühl üben

Sei freundlich, liebevoll und geduldig zu Dir selbst und erkenne die Fortschritte an, die Du machst, egal wie klein sie erscheinen mögen. Selbstmitgefühl ist entscheidend, um durch den Heilungsprozess motiviert zu bleiben.

### 5. Unterstützung suchen

Überlege, ob es hilfreich wäre, professionelle Unterstützung durch einen Mentor:in oder Coach in Anspruch zu nehmen, der Dich auf Deinem Weg begleiten kann. Auch der Austausch in unterstützenden Gemeinschaften oder Gruppen kann wertvolle Perspektiven und Ermutigung bieten.

### 6. Ressourcen nutzen

Nutze Bücher, Podcasts oder Online-Ressourcen, die sich mit persönlichem Wachstum und emotionaler Heilung beschäftigen. Diese können Dir zusätzliche Einsichten und Werkzeuge an die Hand geben, um Deinen Weg zu begleiten.

### 7. Feiere Deine Erfolge

Anerkenne und feiere jeden Fortschritt, den Du machst, egal wie klein er sein mag. Dies stärkt Dein Selbstbewusstsein und motiviert Dich, weiterhin an Deinen Zielen zu arbeiten.

**Diese zusätzlichen Tipps und Empfehlungen bieten praktische Unterstützung und können Dir helfen, die bewusste Reflexion in konkrete Schritte für Deine persönliche Entwicklung umzusetzen.**

# Affirmationskarten

Affirmationen: Kraftvolle Werkzeuge für persönliches Wachstum!

Schneide die Karten aus und befestige sie gerne an Deinem Spiegel, damit Du sie jederzeit im Blick hast.

- Lese die Affirmationen aufmerksam.
- Sprich die Affirmationen gerne vor dem Spiegel.
- Verinnerliche die Bedeutung der Affirmationen.
- Wiederhole die Affirmationen schriftlich mehrmals.

Nutze diese kraftvollen Affirmationen, um positive Veränderungen in Deinem Leben herbeizuführen und Deine persönliche Entwicklung zu fördern.

