



Vergangensheits *Check*

**Kindheitsmuster erkennen!
Wie deine Vergangenheit
dein Heute sabotiert (und
was du dagegen tun kannst)**

**15 Fragen, die COAs sich stellen müssen,
um sich endlich frei zu fühlen**

**Zusätzlich erhältst Du:
7 praktische Tipps zu innerer Freiheit**

WWW.MENSCHSUCHTBINDUNG.DE

**BONUS
4 STÄRKENDE
AFFIRMATIONS-
KARTEN**



VergangenheitsCHECK

– Wie deine Kindheit noch heute wirkt –

Woran erkennst du, dass deine Kindheit dich heute noch steuert?

- Du funktionierst – aber innerlich fühlst du dich oft leer.
- Du sagst Ja, obwohl du Nein meinst.
- Du hilfst anderen, obwohl du selbst kaum noch kannst.
- Du bleibst in Beziehungen, die dir nicht guttun.
- Du fühlst dich ständig verantwortlich – für alles und alle.

Wenn du dich hier wiederer kennst, ist das kein Zufall.

Es ist ein Echo deiner Kindheit.

Als Kind konntest du nicht raus aus dem Chaos.

Heute kannst du wählen.

Dieses Workbook hilft dir, genau hinzuschauen:

- 🕒 Wo wiederholst du alte Muster?
- 🕒 Wo sabotierst du dich selbst?
- 🕒 Wo wartet deine Freiheit?

Du bist nicht falsch. Du bist geprägt.

Und das lässt sich verändern, wenn du bereit bist, hinzusehen. Nimm dir Zeit für dich. Du brauchst kein riesiges Ziel – nur den Mut, den ersten Schritt zu machen.

Dieser Check ist dein Anfang!



Erkennst du dich hier wieder?

Als Kind warst du hilflos ausgeliefert:

Dem Alkohol, den Drogen, dem Schweigen, dem Chaos.

Du hast Strategien entwickelt, um zu überleben – angepasst, stark, unsichtbar.

Doch tief in dir sitzt der Schmerz noch immer:

Wut. Scham. Angst. Das Gefühl, falsch zu sein.

Heute bist du erwachsen – und trotzdem fühlst du dich manchmal noch wie damals.

Vielleicht denkst du: „Mit mir stimmt etwas nicht.“

Aber das stimmt nicht.

Mit dir ist alles in Ordnung.

Du trägst nur ein emotionales Erbe, das zu schwer geworden ist.

Jetzt ist es an der Zeit, diesen Rucksack nicht länger allein zu tragen.

Erkenne deine Vergangenheit und entscheide dich für einen neuen Weg.

Dieser Check hilft dir, den Anfang zu machen.

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

"Die Wissenschaft des Wohlbefindens"
Wallace D. Wattles



VergangenheitsCheck

Wie deine Vergangenheit sich heute zeigt

Wenn du mit Sucht, Chaos oder emotionaler Unberechenbarkeit aufgewachsen bist, dann ist es kein Wunder, dass du heute kämpfst. Viele deiner heutigen Gefühle und Verhaltensweisen sind keine Schwäche – sie sind Schutzreaktionen aus der Vergangenheit.

◆ **Du fühlst dich oft verantwortlich**

... für das Glück anderer – selbst wenn du dich selbst dabei vergisst.

◆ **Du funktionierst besser im Chaos**

... weil Ruhe dir fremd ist. Streit oder Drama geben dir ein vertrautes Gefühl von „Leben“.

◆ **Dein Selbstwert ist brüchig**

... Erfolge erkennst du nicht an, tust sie ab, Schuld und Scham nagen an dir.

◆ **Du ziehst dich zurück – und bleibst doch**

... obwohl du spürst, dass es dir nicht guttut, verharrst du in alten Mustern.

◆ **Du passt dich ständig an**

... aus Angst vor Kritik, Ablehnung oder Streit.

◆ **Du rettest andere und verlierst dich dabei selbst**

... weil du gelernt hast: Dein Wert liegt im Helfen.

◆ **Nähe macht dir Angst**

... und gleichzeitig sehnst du dich danach. Vertrauen ist schwer. Kontrolle gibt dir Sicherheit.

◆ **Deine Träume wirken zu groß**

... weil du nie gelernt hast, dir selbst etwas zuzutrauen. Vielleicht glaubst du: „Das ist nichts für mich.“

Wenn du dich in diesen Sätzen erkennst, ist das kein Zufall.

Du bist nicht allein und du bist nicht falsch.

Du bist geprägt. Und das ist veränderbar.

Dieser Check hilft dir, die Muster deiner Vergangenheit zu erkennen und dich Schritt für Schritt zu befreien.



Deine 15 Fragen zur inneren Freiheit

Der VergangenheitsCHECK beginnt

Jetzt geht's ans Eingemachte.

Diese 15 Fragen helfen dir, die Muster deiner Kindheit zu erkennen, die dich heute noch beeinflussen in deinen Beziehungen, deinem Selbstwert, deinem Leben.

Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Nur Ehrlichkeit.

Und deinen Mut, hinzusehen.

Bewerte jede Frage auf einer Skala von 1 (trifft kaum zu) bis 10 (trifft voll zu).

Nimm dir Zeit. Spür in dich hinein.

Alles, was du fühlst, darf da sein.

Du bist bereit für Veränderung – sonst wärest du nicht hier.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt gehen.

1. Verantwortung für andere

Stellst du die Bedürfnisse anderer regelmäßig über deine eigenen auch wenn du dabei selbst erschöpfst? Fühlst du dich verantwortlich für das Glück anderer – so, wie du früher versuchtest, die Familie zu retten?

1

5

10

2. Chaos & Streit

Fühlst du dich in Chaos lebendiger als in Ruhe? Ist Streit für dich manchmal vertrauter als Frieden? Vielleicht ist Ordnung dir so fremd, dass sie dich nervös macht, weil du als Kind gelernt hast, im Unberechenbaren zu überleben.

1

5

10

3. Selbstwert & Leistung

Fällt es dir schwer, stolz auf dich zu sein, selbst wenn du viel leistest?
Erkennt du deine Stärken oder findest du immer etwas, das „nicht genug“ ist?

1

5

10

4. Rückzug & Schutz

Willst du dich manchmal einfach zurückziehen und bleibst doch?
Bleibst du in belastenden Situationen, obwohl du innerlich fliehen willst?

1

5

10

5. Schuld & Scham

Trägst du oft Schuld oder Scham mit dir herum ohne genau zu wissen, warum?
Wie sehr hält dich dieses Gefühl klein?

1

5

10

6. Angst vor Kritik & Ablehnung

Vermeidest du Konflikte und stellst deine Meinung hinten an aus Angst, abgelehnt zu werden?
Wie sehr lenkt dich die Angst, nicht zu genügen?

1

5

10

7. Unsicherheit in Beziehungen

Fühlst du dich oft unsicher oder fehl am Platz, besonders in Beziehungen oder Gruppen?
Hast du das Gefühl, dich ständig beweisen zu müssen?

1

5

10

8. Retterrolle & Helfersyndrom

Zieht es dich zu Menschen mit Problemen, weil du ihnen helfen willst?
Stellst du deine eigenen Bedürfnisse dafür zurück?

1

5

10

9. Ungesunde Beziehungen

Bleibst du in Beziehungen, die dir nicht guttun, weil du Angst vor dem Alleinsein hast?
Glaubst du manchmal, du verdienst nichts Besseres?

1

5

10

10. Familiäre Sucht & Beziehungsmuster

Spürst du, dass die Sucht deiner Eltern noch heute Einfluss auf deine Beziehungen hat?
Hast du Angst, dieselben Fehler zu wiederholen?

1

5

10

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?

1

5

10

12. Kontrolle & Sicherheit

Musst du oft alles im Griff haben, um dich sicher zu fühlen?

Fällt es dir schwer, Kontrolle abzugeben – auch wenn du dich dabei überforderst?

1

5

10

13. Gefühl, übersehen zu werden

Fühlst du dich oft nicht gesehen, nicht gehört, nicht verstanden?

Hast du das Gefühl, dass dein wahres Ich im Alltag keinen Platz hat?

1

5

10

14. Lebensziele & Selbstzweifel

Traust du dir oft nicht zu, deine Träume zu verwirklichen?

Blockieren dich Selbstzweifel, die tief in deiner Vergangenheit wurzeln?

1

5

10

15. Wunsch nach Unterstützung

Spürst du das starke Bedürfnis nach Hilfe, um deine Vergangenheit aufzuarbeiten?

Sehnst du dich nach jemandem, der dich wirklich versteht?

1

5

10



Deine Auswertung Zeit, ehrlich hinzusehen

Was deine Antworten dir sagen – und was jetzt wichtig ist

Du hast gerade ehrlich hingesehen.

Das allein ist mutig und der wichtigste Schritt überhaupt.

Jetzt geht es darum, deine Antworten nicht einfach stehen zu lassen, sondern zu verstehen, was sie dir über dich erzählen.

➔ **Welche Muster halten dich noch fest?**

➔ **Welche Wunden verlangen endlich Aufmerksamkeit?**

➔ **Welche Schritte kannst du jetzt gehen?**

Die folgende Auswertung hilft dir, deine Punktzahl einzuordnen und zu erkennen, wie stark deine Vergangenheit heute noch dein Leben bestimmt.

0-30 Punkte: Deine Vergangenheit lässt dich relativ frei leben

Du scheinst vieles bereits verarbeitet oder integriert zu haben. Das ist stark – und eine stabile Basis für deinen weiteren Weg. Doch prüfe genau: Gibt es trotzdem Bereiche, in denen du dich innerlich leer, erschöpft oder abgeschnitten fühlst?

💬 **Manche Wunden tarnen sich gut. Nimm auch kleine Unstimmigkeiten ernst – und bleib achtsam mit dir.**

31-60 Punkte: Du funktionierst – aber alte Muster wirken noch

Vielleicht denkst du: „So schlimm ist es nicht.“ Aber diese Punktzahl zeigt: Etwas in dir kämpft noch immer.

- Du gibst viel, bekommst wenig zurück.
- Du zweifelst öfter, als du zeigst.
- Du machst weiter, obwohl du längst erschöpft bist.

🔴 **Jetzt ist der perfekte Moment, genauer hinzusehen – bevor alte Muster dich wieder einholen.**

👉 In der HSZ-Transformation lernst du, woher diese Dynamiken kommen – und wie du dich wirklich davon befreist.

61-90 Punkte: Deine Vergangenheit lenkt dein Heute spürbar

Diese Punktzahl zeigt: Du kämpfst nicht mit Kleinigkeiten. Du kämpfst mit Prägungen, die dein Leben heute noch tief beeinflussen:

- Beziehungen, die wehtun.
- Selbstwert, der wankt.
- Ein inneres Kind, das sich nicht sicher fühlt.

❗ **Das ist keine Schwäche. Das ist ein Aufruf deines Systems: „Bitte kümmere dich jetzt um mich.“**

💡 In der HSZ-Transformation arbeiten wir genau an diesen Themen – behutsam, tiefgehend, Schritt für Schritt. Du musst da nicht allein durch.

91-150 Punkte: Punkte: Du trägst eine schwere Last und das täglich

Diese Punktzahl ist kein Urteil. Sie ist ein Ruf.

Du hast überlebt. Du hast ausgehalten. Aber du musst nicht länger kämpfen.

Das Leben, das du führst, ist geprägt von Überlebensmodus, innerer Leere, ständiger Selbstkritik und tiefer Sehnsucht nach Entlastung.

Jetzt ist die Zeit, dich selbst an die erste Stelle zu setzen. Du brauchst keine weiteren Tipps. Du brauchst einen echten Transformationsweg.

🚫 **Die HSZ-Transformation ist genau dafür gemacht – von mir, als selbst Betroffene, für dich. Ein sicherer Raum. Ein klarer Weg. Ein neues Lebensgefühl.**

Was jetzt wichtig ist

Wenn du spürst: „Ich will das nicht mehr.“ Dann sag heute JA zu dir.

🎯 **Buche dir jetzt deinen Mut:ivationTalk:**

👉 <https://www.mensuchsuchtbindung.de/kalender>

Lass uns gemeinsam herausfinden, wie du aus alten Mustern in echte Freiheit kommst.

Du weißt jetzt, was war. Die Frage ist: Was machst du daraus?

Vielleicht hast du erkannt, wie sehr deine Kindheit dich heute noch lenkt.

Vielleicht hat dich das erschreckt. Oder erleichtert, weil du endlich einen Zusammenhang siehst.

Doch Erkenntnis allein reicht nicht.

Was du jetzt brauchst, ist ein sicherer Weg, um **alte Prägungen aufzulösen, neue Stärke aufzubauen** und dein Leben so zu gestalten, wie es wirklich zu dir passt.

🚫 Genau dafür habe ich die HSZ-Transformation entwickelt aus eigener Erfahrung als COA und in Begleitung vieler Menschen wie dir.

Was ist die HSZ-Transformation?

◆ **Heilung**

Wir schauen liebevoll und gezielt auf das, was dich geprägt hat und lösen, was dich bis heute einschränkt.

◆ **Stärkung**

Du entdeckst, was in dir steckt und lernst, dich selbst anzuerkennen, Grenzen zu setzen und dich zu schützen.

◆ **Zukunftsgestaltung**

Du gestaltest ein Leben, das sich nach dir anfühlt. Kein Funktionieren mehr – sondern Freiheit, Selbstwirksamkeit und innere Ruhe.

Wenn du bereit bist, dich nicht nur zu verstehen, sondern wirklich zu verändern, dann ist die HSZ-Transformation dein nächster Schritt.

🎯 [Hier geht's zum kostenfreien Mut:ivationTalk](#)



Was jetzt zählt: Dein nächster Schritt in die Freiheit

Du hast hingeschaut. Du hast erkannt.

Jetzt ist die wichtigste Frage: **Bleibst du da stehen oder gehst du weiter?**

Wenn du spürst, dass deine Kindheit dich noch heute bremst ...

wenn du dir wünschst, endlich frei zu atmen, dich selbst zu spüren und neue Wege zu gehen.

Dann bist du bereit.

Und du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Ich lade dich ein zu einem kostenfreien

🎯 Mut:ivationTalk – dein persönlicher Klarheitsmoment

Darin besprechen wir, was du über dich erkannt hast und wie du konkret vorankommst.

Ohne Druck. Ohne Verpflichtung. Nur du und dein nächster Schritt.

👉 Jetzt Termin sichern

www.menschsuchtbindung.de/kalender/

Hast Du Fragen?

Schick mir gerne Deine Fragen und Wünsche per E-Mail an:

christina@menschsuchtbindung.de. Ich freue mich darauf, von Dir zu hören!

Weitere Verbindungsmöglichkeiten

💖 **Mehr über meine Arbeit:** www.menschsuchtbindung.de

💖 **Austausch mit anderen COAs:** [MutCircle Community](https://mutcircle.com)

💖 **Instagram für tägliche Impulse:** [@menschsuchtbindung](https://www.instagram.com/menschsuchtbindung)

💖 **LinkedIn für gesellschaftliche Perspektiven :** [LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/menschsuchtbindung)

Ich freu mich, dich kennenzulernen.

Und gemeinsam mit dir mutig den nächsten Schritt zu gehen.

Deine Christina





Gründerin & Head of Mensch.(S)sucht. Bindung

Hallo, ich bin Christina – Deine MutMentorin und BefreiungsExpertin auf dem Weg zu innerem Frieden und Freiheit.

Als Gründerin von **Mensch.(S)sucht.Bindung** begleite ich erwachsene Kinder aus suchtblasteten Familien (COAs) auf ihrer einzigartigen Reise zurück zu sich selbst. Gemeinsam entdecken wir, wie echte Verbindung, Heilung und innerer Frieden möglich werden.

Ich bin selbst in einer suchtblasteten Familie aufgewachsen. Ich kenne die tiefen Schmerzen, das Verstecken der eigenen Gefühle, das Überleben statt Leben. Ich weiß, wie schwer es sein kann, sich selbst ernst zu nehmen, Grenzen zu setzen und alte Muster hinter sich zu lassen.

Wenn du dich nach Geborgenheit, Vertrauen und echter Verbindung sehnst und dich gleichzeitig oft von innerer Leere, Wut oder Einsamkeit geplagt fühlst, dann bist du nicht allein. Und du bist richtig hier.

Du hast bereits Mut bewiesen, indem du dieses Workbook begonnen hast. Jetzt ist es Zeit, diesen Mut weiterzuführen.

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu begleiten: raus aus dem Schatten der Vergangenheit, hinein in ein selbstbestimmtes Leben.

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





7 Schritte in deine innere Freiheit

1. Spür dich jeden Tag ein bisschen mehr

Nimm dir täglich ein paar Minuten nur für dich.

Schreib auf, was du gefühlt hast, was dich bewegt hat oder wo du dich selbst überrascht hast.

✍ „Heute habe ich Nein gesagt. Es war schwer, aber richtig.“

2. Komm im Jetzt an

Achtsamkeit ist kein Hokusfokus. Es ist dein Anker.

Ob beim Atmen, Gehen, Duschen – beobachte dich liebevoll.

Je präsenter du bist, desto mehr Kontrolle gewinnst du über deine Reaktionen.

3. Setz Mini-Ziele → große Wirkung beginnt klein

Du musst nicht alles verändern. Nur anfangen.

💡 „Heute spreche ich offen über meine Grenze.“

💡 „Diese Woche gönne ich mir Pausen ohne schlechtes Gewissen.“

4. Sei dein eigener sicherer Ort

Du warst oft zu hart zu dir. Jetzt ist Zeit für Weichheit.

Sprich mit dir wie mit einem verletzten Kind: liebevoll, geduldig, aufbauend.

🌱 Fortschritt ist kein Sprint. Es ist ein Wachsen.

5. Hol dir jemanden an deine Seite

Du musst das nicht alleine schaffen.

Ein Coach, eine Community, eine Gruppe – Menschen, die verstehen, was du fühlst.

Verbindung heilt. Und du darfst dich zeigen.

6. Tanke Wissen – wenn es dich stärkt

Manchmal hilft ein Satz aus einem Buch, ein Gedanke aus einem Podcast, ein Impuls von außen.

Such dir Ressourcen, die dich nähren, nicht überfordern.

7. Feiere dich. Immer wieder.

Du bist weiter als gestern.

Erkenne es. Spüre es. Lass es wirken.

Denn Heilung zeigt sich nicht im Außen, sondern darin, wie du heute mit dir umgehst.

Diese 7 Schritte sind keine Pflicht, sondern Einladungen.

Folge denen, die dir gut tun. Und denk immer daran:

Du bist auf dem Weg. Und das ist genug.

Affirmationen – Deine täglichen Anker für Heilung und innere Stärke

Diese Karten sind mehr als nur Worte.

Sie sind kleine Erinnerungen an deine Kraft, deinen Wert und deine Freiheit.

Affirmationen helfen dir dabei, alte innere Glaubenssätze zu verändern – sanft, aber nachhaltig.

- ✦ Schneide die Karten aus und platziere sie an Orten, die du oft siehst: Spiegel, Kühlschrank, Schreibtisch.
- ✦ Lies sie laut – am besten vor dem Spiegel.
- ✦ Schreib sie mehrfach auf, um sie tiefer in dir zu verankern.
- ✦ Spür, was sie mit dir machen. Manche werden dich berühren. Andere vielleicht herausfordern. Beides ist gut.

Du darfst heute anfangen, neue Sätze über dich selbst zu glauben.

Sätze, die dich stärken.

Sätze, die dich zurück zu dir führen.

