

TOXISCHE BEZIEHUNGEN & EMOTIONALER MISSBRAUCH

Wie du emotionale Erpressung in der Partnerschaft
erkenntst und ungesunde Beziehungen beendest -
emotionale Abhängigkeit überwinden & selbstbestimmt leben



JOHANNA HERDWART

Toxische Beziehungen & emotionaler Missbrauch

Wie du emotionale Erpressung in der Partnerschaft erkennst und ungesunde Beziehungen beendest
- emotionale Abhängigkeit überwinden & selbstbestimmt leben

Autorin: Johanna Herdwart

Toxische Beziehungen & seelischer Schmerz

Wir alle träumen von der großen Liebe. Wir träumen von einer starken, liebevollen Beziehung, die uns mit Liebe und Zuneigung füllt. Wir träumen von einem Partner, der uns versteht, uns beschützt und uns bedingungslos liebt. Wir alle wollen geliebt werden. Wir wollen eine wunderbare romantische Beziehung führen, wie wir sie aus Filmen kennen.

All diese Wünsche sind für absolut natürlich und auch gerechtfertigt. Diese Wünsche sind Motivation dafür, uns überhaupt erst in die Herausforderungen des Daten' und Kennenlernens neuer Menschen zu begeben. Wir erhoffen uns so vieles von unserer großen Liebe, wir suchen sie überall, wir sind bereit (fast) alles dafür zu tun, um sie zu finden und bei uns zu behalten, dass es für Außenstehende absurd wirken mag. Aber für den Verliebten selbst, ist es gerade genug Aufwand, vielleicht sogar noch immer nicht genug Aufwand und Hingabe. Denn für die Liebe gibt man bekanntlich alles, oder?

Was ist nun aber, wenn die Liebe nicht ganz so ist, wie man sich das erhofft hatte? Was ist, wenn anstatt Liebe und Zuneigung eher Frust und Trauer in einer Beziehung herrschen? Was ist, wenn Gewalt und Demütigungen in einer Beziehung keine Ausnahme sind? Was ist, wenn der Traumprinz in Wirklichkeit gar nicht an dem Wohlergehen seiner Prinzessin interessiert ist?

Dass die eigene Beziehung zur Ursache von Frust, Trauer und Depression wird, wünscht sich selbstverständlich keiner. Jedoch ist das Thema nicht ganz unrealistisch, denn

leider leiden weitaus mehr Menschen in ihrer Beziehung als gedacht.

Ab wann kann man eigentlich von einer toxischen Beziehung sprechen? Was ist normal und was ist eindeutig als giftig für die Seelen der beiden Partner anzusehen? Was bedeutet es in einer toxischen Beziehung gefangen zu sein? Wo liegen die Ursachen dafür? Wer hat Schuld an dieser Situation? Wie kann man sich daraus befreien? Wie kann man eine solche Beziehung vielleicht sogar wieder normalisieren? Kann man körperliche und psychische Gewalt seinem Partner überhaupt vergeben?

Auf all diese Fragen findest du Antworten in diesem Buch. Ich habe dieses Buch geschrieben, um dir dabei zu helfen, dich aus dem Frust einer toxischen Beziehung zu befreien und dein Glück zu finden. Ungeachtet dessen, wo du und deine Beziehung gerade stehen, dieses Buch wird dir dabei helfen, einzuschätzen, ob du in einer gesunden oder in einer toxischen Beziehung bist. Es wird dir dabei helfen, einzuschätzen, ob du wirklich glücklich bist in deiner Beziehung oder ob du nur gute Manipulation erfahren hast, die dich das glauben lässt.

Was mir das Recht dazu gibt, dir Ratschläge über deine Beziehung zu geben, fragst du dich sicher. Daher möchte ich mich kurz vorstellen:

Mein Name ist Johanna und ich selbst habe den schweren Weg hinter mir, mich aus einer Beziehung zu lösen, die offensichtlich nicht von Liebe und Zuneigung geprägt war.

Ich lernte meinen Ex-Mann kurz nach der Schulzeit während unserer Ausbildung kennen. Wir waren jung und verliebt, alles schien perfekt. Die Aufmerksamkeit, die er mir gab und die Liebe, die er mir schenkte, machten mich ganz und gar berauscht und ließen mich ihm so stark