

Emotionale ABHÄNGIGKEIT IN DER PARTNERSCHAFT

Zeig endlich
Stärke und lerne
loszulassen

MARIA ZANGL



Emotionale ABHÄNGIGKEIT IN DER PARTNERSCHAFT

Zeig endlich
Stärke und lerne
loszulassen

MARIA ZANGL





Maria Zangl

Emotionale Abhängigkeit in der Partnerschaft

**Zeig endlich Stärke und lerne
loszulassen**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Haftungsausschluss

Inhaltsverzeichnis

Haftungsausschluss

Vorwort

Was versteht man unter emotionaler Abhängigkeit?

Ursachen der emotionalen Abhängigkeit

Bist du emotional abhängig? Der Test

Auswirkungen auf die Partnerschaft

So sollte eine gesunde Beziehung aussehen

Falsch verstandene Liebe

Ändere deine Strategie

Lerne, dich und den anderen zu respektieren

Reflektiere dich selbst

Gefühle zuordnen

Dein konkreter Plan

Schreib es nieder

Wehr dich endlich

Der Fall einer Trennung

So gehst du mit einer abhängigen Person um

Die Geschichte einer gleich doppelten Abhängigkeit

Schlusswort

Haftungsausschluss

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt oder Psychologen verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung. Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

Als Leserin und Leser dieses eBooks möchte ich Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantien