



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Neuorientierung und Neuanfang für Personen und Betriebe

©Sylvia C. Trächslin

Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'

Sich mit Co-Abhängigkeit befassen heisst, die eigene Welt der Lügen und des Selbstbetrugs aus den Angeln heben und auf heftige Gegenreaktionen im Umfeld gefasst sein. Deshalb verlangt sich aus co-abhängigem Rollenverhalten lösen, ein eigenes Kraftfeld aufzubauen und mit sich selber zu füllen

Schritte aus der Co-Abhängigkeit

Angehörige greifen immer wieder ein – und machen so teilweise genau das Falsche: Dadurch kann der Heilungsprozess verzögert statt beschleunigt werden. Häufig fühlen sich Nahestehende machtlos, weil sie trotz ihrer Bemühungen nichts an der Situation verändern können. Das, was nahestehende Menschen tun können ist sich selbst verändern. Mit der Sucht aufhören, kann nur der suchtkranke, sich dysfunktional verhaltende Mensch selber!

Für Menschen mit co-abhängigen Rollenverhalten, die in gestörten Systemen oder im Umfeld von Abhängigen leben oder arbeiten, ist der Weg der Neuorientierung genauso wie für Abhängige ein umfassender Prozess der Veränderung. Da müssen begrenzendes Denken und Überzeugungen geprüft, eventuell über Bord geworfen, altes Rollenverhalten mit Neuem ersetzt und entsprechendes Rollenverhalten erlernt und in die Tat umgesetzt werden.

Lange Zeit können unbewusste Ängste diesen Weg der Neuorientierung auch be- bzw. verhindern. Zum Beispiel Angst vor Verlust der Anerkennung, Angst vor Versagen, vor Vorwürfen oder davor, den geschätzten Menschen zu verlieren, die ganze Schlacht zu verlieren, als "unwert" entdeckt zu werden, oder zugeben zu müssen, dass man einem Scheinbild nachgejagt ist, oder Angst davor hatte nicht geliebt zu werden, nicht genug getan zu haben, vorzeitig aufgegeben zu haben, oder an den Pranger gestellt zu werden.

Aussteigen aus co-abhängigem Rollenverhalten bzw. gestörten Systemen und/oder ungesunden Beziehungen bedeutet, einen Systemwechsel zu vollziehen: Dies heisst, dass ein Wechsel von einem dysfunktionalen zu einem intakten, lebendigem Leben und Arbeiten vollzogen werden muss. Um Klarheit zurück zu gewinnen, muss frau/man das eigene Leben, die eigene Einstellung, das eigene Verhalten, Denken und Tun von Grund auf, und Schritt für Schritt überdenken und ändern.

Von Co-Abhängigkeit Betroffene kommen nicht darum herum, sich bewusst zu machen, und zu sein, dass der Ausstieg aus co-abhängigem Rollenverhalten und ungesunden Beziehungen sie mit Macht- und Kontrollverlust, eigenen verletzten Grenzen, dem Schaffen von unangemessener emotionaler Nähe, Realitätsverzerrung, mangelnder Selbstachtung, eigenen missachteten Bedürfnissen, Übernahme von Selbstverantwortung, und aber auch mit der Zunahme von Selbstsicherheit und Selbstkontrolle, in Verbindung mit der eigenen Kraft, selbstbestimmtem Handeln, Energiegewinn und Erkennen konfrontieren wird.

Klarheit und Orientierung sind zentral

Der Verlust der eigenen Klarheit ist meist ein wichtiger Grund dafür, dass Menschen in eine Co-Abhängigkeit geraten. Klarheit in Bezug auf eigene Werte, Bedürfnisse, Lebensvorstellungen etc. sind also unbedingt zu erarbeiten. Wichtig ist jedoch auch, wenn die Entscheidung für Neuorientierung getroffen worden ist, sich darüber orientieren, wo man/frau sich im Prozess der Neuorientierung und des Neuanfangs mit all dessen Höhen und Tiefs befindet.

Sylvia C. Trächslin hat ein Modell (frei zum Runterladen) erstellt, dass dazu beitragen möge, sich im aktuellen Prozess orientieren zu können.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



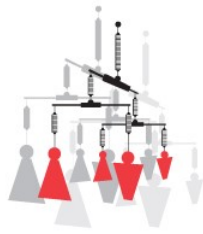
Als Schritte aus der Co-Abhängigkeit werden in der DHS-Broschüre, "Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten" folgender Vorgang empfohlen:

- Den Tatsachen ins Auge sehen
Sie anerkennen die Abhängigkeit eines/r anderen als gegeben und trennen sich endgültig von der Hoffnung, all dies sei nur ein böser Spuk, der von alleine wieder verschwinden wird.
- Den Krankheitswert der Abhängigkeit akzeptieren:
Sie akzeptieren, dass der/die andere suchtkrank bzw. abhängig ist. Das bedeutet, dass er/sie gegenwärtig keinen Weg sieht, dauerhaft ohne das Suchtmittel zu leben und Hilfe braucht, um diesen Zustand zu überwinden.
Sie akzeptieren zugleich, dass es nicht in Ihrer Macht steht, diese Abhängigkeit zu durchbrechen. Von nun an treffen Sie keine Absprachen mehr (z.B. Alkohol nur noch an speziellen Anlässen zu trinken), von denen Sie ahnen, dass die abhängige Person sie nicht einhalten kann. Damit schützen Sie sich selbst vor Enttäuschungen und Vertrauensbrüchen.
- Schuldgefühle überwinden:
Das Umfeld von Süchtigen quält sich häufig mit Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen. Wichtig ist, dass Sie sich jetzt um Hilfe bemühen und nicht in Schuldgefühlen und Sorgen verharren.
- Die eigene Angst bewältigen
Es ist wichtig, dass Sie sich mit Ihren Ängsten im Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum von jemand anderem auseinandersetzen. Einige davon tragen dazu bei, Sie in Ihrer Helferrolle gefangen zu halten. Gedanken in diesem Zusammenhang können sein:
 - Wenn ich ihm/ihr nicht mehr helfe, gelte ich als herzlos und hart!
 - Alles wird noch viel schlimmer werden! Er/Sie wird völlig abgleiten.
 - Er/Sie wird seinen Arbeitsplatz verlieren.
 - Er/Sie wird völlig verwaarlosten, abstürzen.
 - Man wird über mich/uns/unsere Unternehmen reden etc.
- Aufhören zu helfen
Sie kümmern sich nicht länger um Dinge, die nicht Ihre Aufgabe sind und versuchen nicht länger, die Krankheit und ihre Folgen zu verheimlichen. Gerade dieser wichtige Schritt fällt vielen sehr schwer und verlangt angesichts der Angst vor der Reaktion des Umfelds viel Mut. Aber dieser Schritt ist wichtig und Sie werden lernen diesen als Entlastung zu erleben. Zudem können dadurch notwendige Behandlungsschritte angegangen werden.
- Konsequent bleiben
Dinge, die Sie ankündigen, führen Sie auch durch. Dinge, die Sie nicht durchführen können oder wollen, drohen Sie nicht mehr an (wie z.B. "ich verlasse dich, wenn du...", „wir kündigen dir/Ihnen“). Sie machen deutlich, dass das, was Sie sagen, ernst zu nehmen ist (z.B. „ich entschuldige dein/Ihr Verhalten nicht mehr“) und setzen dies auch konsequent um.
- Verantwortung für sich selber/die Kinder/den Betrieb und die Belegschaft übernehmen
Möglicherweise haben Sie sich jahrelang ganz auf die abhängige Person konzentriert und dabei eigene beziehungsweise jene des Betriebs vernachlässigt.
Jetzt übernehmen Sie wieder Verantwortung, und tun was zu tun ist. Umgekehrt geben Sie der anderen Person die Verantwortung für ihr eigenes Tun und Leben zurück.
Der Weg der „Hilfe durch Nicht-Hilfe“ verlangt vom Umfeld eines irgendetwas Missbrauchenden oder bereits abhängig Gewordenen viel Kraft und konsequentes Verhalten. Sie brauchen diesen Weg aber nicht alleine zu gehen. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle für Privatpersonen beziehungsweise für Suchtprobleme am Arbeitsplatz.

Zeit, Geduld und Übung

Sich aus co-abhängigem Rollenverhalten lösen beinhaltet einen Systemwechsel zu vollziehen, sich auf den Prozess von der Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit zurück in lebendige Lebens- und Arbeitsprozesse zu gehen und neue Rollen und neues Rollenverhalten einzuüben, das eigene Leben mit neuen Inhalten zu füllen, beziehungsweise wieder auf die Kernaufgaben im Betrieb zu fokussieren. Dazu sind Zeit, Geduld und Übung, sowie Hilfe von Aussenstehenden (BeraterInnen, TherapeutInnen, wichtigen Bezugspersonen) gefragt, so lange bis sich neue, gesunde Handlungsweisen und Abläufe eingespielt und stabilisiert haben.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



Während dieses begleiteten Systemwechsels haben Personen, und auch Betriebe mit Co-Abhängigkeits-Thematik die Chance, sich mit verschiedenen Aspekten, Themen und Bereichen auseinander zu setzen:

- Mut zur Veränderung schöpfen.
- Ziele formulieren. Lösungen erarbeiten.
- Gesunde Grenzen entwickeln. Nein sagen lernen.
- Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse entwickeln und behalten.
- Für das Wohl des eigenen Körpers (Ernährung, Pflege, Entspannung) beziehungsweise des Betriebs und der Belegschaft zu sorgen.
- Werte klären.
- Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl und Wertschätzung stärken.
- Den Glauben an eigene Fähigkeiten, beziehungsweise an Möglichkeiten des Betriebs aufbauen.
- Gefühle wie Trauer und Schmerz zulassen und verarbeiten (auch im Betrieb!).
- Sich schwierigen, unangenehmen Situationen stellen.
- Die Gesprächs- und Konfliktfähigkeit ausbauen.
- Verständnis für den eigenen und betrieblichen Hintergrund bekommen.

Die Qualität der Früchte eines Systemwechsels sind Klarheit, Lebens- und Arbeitsqualität, Freude, Gelassenheit, Ruhe, Stärke, Freude am Leben und Arbeiten, und auch am Sein.

Wichtig

Sie haben keinen Grund zu Schuldgefühlen. Wer sich für Suchtmittel oder dysfunktionales Verhalten entscheidet, tut es allein – und er muss sich auch allein dagegen entscheiden und sich davon lösen.

Folgende Arbeitspapiere (frei zum Runterladen), welche jedoch kein Ersatz für eine professionelle Beratung oder Begleitung sind, können Ihnen bei der Suche nach Orientierung und Klarheit "Erste Hilfe" leisten: [Selbsteinschätzung](#) | [Das persönliche Mobile](#) | [Ehrliche Bilanz ziehen](#) | [Zielformulierung](#)

Holen Sie sich Hilfe!

Im Telefonbuch und/oder Verzeichnisse zu Hilfsangeboten im Internet (Menüleiste unter Adressen) finden Sie Angaben zu Beratungsstellen und Hilfsangeboten.

Falls Sie sich von mir beraten lassen möchten, nehmen Sie [Kontakt mit mir auf](#).

[Wie Angehörige Unterstützung finden - Link zu einem Video von Sucht Schweiz](#)

Persönlicher Bezug zu Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit

Wie bei den meisten von Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit Betroffenen hat bei mir der Abhängigkeits-Co-Abhängigkeits-Lernprozess bezogen schon in allerfrühester Kindheit begonnen. Weshalb ich dies einen Lernprozess nenne? Weil das ganze Leid, welches mir aus dem abhängig-co-abhängig leben mich so vieles gelernt hat, in Bezug auf mich selber, aber auch in Bezug wie "da draussen" was vor sich geht, und welche teils sehr alten Familien-Muster dahinter stehen, feststecken und betroffene soziale Systeme nähren.

Es gehört heute zu meinem Alltag, mich permanent in Präsenz und Achtsamkeit zu üben. So kann ich unbewusste, begrenzende Programme und Muster, welche getriggert werden wahrnehmen und mit dem Getriggerten angemessen umgehen.

Um mich zu befreien und das LEBEN mit mehr Leichtigkeit und im Fluss erfahren zu können haben unter anderem folgende Methoden beigetragen bzw. geholfen:

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



- Körpertherapie beziehungsweise die Lebensenergie wieder in Fluss bringende Therapien wie: Eutonie, Boyessen-Therapie, Atemtherapie, Shiatsu, Fussreflexzonen-therapie, Osteopathie, Kinesiologie, Cranio-Sacral Therapie, Watsu, Hamman
- Ausbildung zur Begleitung bei Krankheit, Trauer und Sterben
- Selbststudium der Figurationssoziologie von Norbert Elias
- Selbststudium der Etablierten-Aussenseitertheorie von Norbert Elias
- 2 Punkt Methode bzw. Quantenhologrammarbeit, Matrix Methodik
- Allein-Wanderungen und Berggipfel-Meditationen, Rituale, schamanische Reisen
- Systemische Einzel- und Paartherapie auf einer Suchtberatungsstelle
- Gestalttherapie nach F. Pearls
- Entwicklung der eigenen Kommunikationskompetenz
- Muskelsebsttests und damit das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, in die innere Stimme zurückgewinnen
- Biofeedback HeartMath nach Doc Childre
- wingwave®-Coaching (EMDR, Myostatik-Muskeltest und NLP)
- Lösen von Stress über Augenbewegungen nach Hedy Lötscher-Gugler (EMDR nach F. Shapiro)
- Familienaufstellungen in der Einzelberatung
- Professionelles Enneagramm für Diagnostik und Persönlichkeitsentwicklung
- EFT Emotional Freedom Techniques - Meridianklopf-Technik nach Gary Graig
- Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg
- Systemisch-, ziel- und lösungsfokussiertes Coaching nach Shazer
- Rituale, Rituale, Rituale, Rituale, Rituale...

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org