

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Einleitung	17
Über dieses Buch.	17
Törichte Annahmen über Sie als Leser.	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist.	19
Teil I: Erkennen und verstehen (Tage 1–20)	19
Teil II: Distanzieren und Grenzen setzen (Tage 21–40)	20
Teil III: Selbstwert stärken und innere Klarheit finden (Tage 41–60)	20
Teil IV: Gesunde Beziehungen gestalten (Tage 61–80)	20
Teil V: Frei leben und Zukunft gestalten (Tage 81–100)	20
Teil VI: Der Top-Ten-Teil – Ihr Kompass für danach	20
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.	20
Die 100-Tage-Regel – und warum Veränderung funktioniert	23
Wie Ihr Gehirn lernt.	23
Was passiert, wenn die 100 Tage unterbrochen werden?.	24
Wenige Minuten reichen – aber jeden Tag	24
TEIL I ERKENNEN UND VERSTEHEN	27
Wo stehen Sie gerade – und wie wirken toxische Einflüsse auf Sie?	29
Der innere Zweifel – leiser als Vorwürfe, aber wirksam.	29
Toxische Einflüsse sind keine Einbildung – sondern erlernte Dynamiken	29
Tag 1: Was toxisch wirklich heißt.	34
Tag 2: Wie sich toxische Einflüsse im Alltag zeigen.	36
Tag 3: Warum ich toxisches Verhalten oft zu spät bemerke.	38
Tag 4: Die Dynamik der Manipulation erkennen	40
Tag 5: Wie Schuldgefühle Sie binden	42
Tag 6: Die Sprache toxischer Menschen.	44
Tag 7: Wenn Nähe sich ungesund anfühlt	46
Tag 8: Warum ich bleibe, obwohl ich leide.	48
Tag 9: Wie Kritik in Kontrolle verwandelt wird.	50
Tag 10: Was toxische Umgebungen gemeinsam haben	52
Tag 11: Wenn ich Verantwortung übernehme, die mir nicht gehört.	54
Tag 12: Warum ich Harmonie will – und dabei mich verliere	56
Tag 13: Die Rolle meines Selbstbilds in toxischen Beziehungen	58
Tag 14: Wie toxische Dynamiken meine Wahrnehmung verzerren.	60
Tag 15: Die Macht subtiler Grenzüberschreitungen.	62
Tag 16: Wann »Hilfe« zur Kontrolle wird	64
Tag 17: Warum ich meine Intuition oft überhöre	66

12 Inhaltsverzeichnis

Tag 18: Die innere Logik toxischer Bindung	68
Tag 19: Der Moment der Klarheit – wenn ich erkenne, was los ist.	70
Tag 20: Ich sehe das Muster – und mich darin	72

TEIL II

DISTANZIEREN UND GRENZEN SETZEN 75

Wie ich mich innerlich und äußerlich schütze	77
Was, wenn ich mich schütze – und dadurch alles verliere?	77
Frei sein und verbunden bleiben	78
Tag 21: Erster Schritt: emotionale Distanz schaffen	82
Tag 22: Wie ich Grenzen erkenne, bevor sie überschritten werden	84
Tag 23: Nein sagen – ohne Schuldgefühle	86
Tag 24: Wie ich Manipulation frühzeitig stoppe	88
Tag 25: Der Unterschied zwischen Rückzug und Schweigen	90
Tag 26: Wie ich meine Energie schütze	92
Tag 27: Reaktionen auf toxische Provokationen	94
Tag 28: Der innere Schutzraum	96
Tag 29: Warum Kontaktabbruch manchmal notwendig ist	98
Tag 30: Wie ich Schuld- und Rechtfertigungsfallen vermeide	100
Tag 31: Wenn alte Gewohnheiten zurückkehren	102
Tag 32: Die Macht des klaren »Stopp!«	104
Tag 33: Wie ich toxisches Verhalten im Beruf erkenne	106
Tag 34: Abstand halten – auch innerlich	108
Tag 35: Der Umgang mit schlechtem Gewissen	110
Tag 36: Wie Sie trotz gemeinsamer Verpflichtungen innerlich frei werden	112
Tag 37: Wie ich die Kontrolle über meine Reaktionen zurückgewinne	114
Tag 38: Wenn Nähe wieder sicher werden darf	116
Tag 39: Loslassen lernen, Schritt für Schritt	118
Tag 40: Ich kann mich schützen	120

TEIL III

SELBSTWERT STÄRKEN UND INNERE KLARHEIT FINDEN 123

Wie behalten Sie innere Klarheit – im Kontakt und nach dem Kontakt?	125
Wo innere Klarheit entsteht	125
Die Bausteine von Selbstwert und Klarheit	125
Was Sie erwartet	126
Ein Anfang	126
Tag 41: Wer ich bin – jenseits der Anpassung	128
Tag 42: Wie ich meine Bedürfnisse wieder spüre	130
Tag 43: Die Rückkehr zur Selbstachtung	132
Tag 44: Warum ich nicht reparieren muss, was andere zerstören	134
Tag 45: Selbstmitgefühl statt Selbstvorwurf	136
Tag 46: Wie ich Vertrauen in meine Wahrnehmung zurückgewinne	138
Tag 47: Wenn alte toxische Stimmen laut werden	140
Tag 48: Wie ich mich von Schuld und Scham löse	142
Tag 49: Der Unterschied zwischen Empathie und Aufopferung	144
Tag 50: Wie ich meine Stärke neu definiere	146

Tag 51: Warum ich Konflikte nicht mehr fürchte	148
Tag 52: Selbstvertrauen wächst durch Klarheit.	150
Tag 53: Wie ich mich innerlich beruhigen kann	152
Tag 54: Innere Wahrhaftigkeit als Basis für Heilung.	154
Tag 55: Was mich stabilisiert, wenn Zweifel kommen	156
Tag 56: Wie ich Selbstsabotage erkenne	158
Tag 57: Ich darf mich wichtig nehmen	160
Tag 58: Wie ich alte Loyalitäten loslasse	162
Tag 59: Mein innerer Kompass	164
Tag 60: Ich kenne und respektiere mich	166

TEIL IV **GESUNDE BEZIEHUNGEN GESTALTEN 169**

Wie kann ich Beziehung leben, ohne mich selbst zu verlassen?	171
Innere Stabilität als Beziehungsanker.	171
Reflexionsfragen: Wie Sie Beziehung wieder zulassen – ohne sich zu überfordern	173
Und was machen Sie jetzt mit Ihren Antworten?	176
Tag 61: Wie sich gesunde Beziehungen anfühlen.	178
Tag 62: Warum echte Nähe Raum lässt	180
Tag 63: Wie Kommunikation auf Augenhöhe gelingt.	182
Tag 64: Wie ich Kritik annehmen und daran wachsen kann	184
Tag 65: Der Unterschied zwischen Fürsorge und Kontrolle	186
Tag 66: Wie ich emotionale Sicherheit aufbaue	188
Tag 67: Warum ich nicht die Emotionen anderer tragen muss	190
Tag 68: Wie ich Nähe und Distanz balanciere	192
Tag 69: Wenn Beziehung leicht werden darf.	194
Tag 70: Wie ich Menschen erkenne, die mir guttun.	196
Tag 71: Meine Beziehungsfähigkeit wiederaufbauen.	198
Tag 72: Energiefluss in Beziehungen bewusst wahrnehmen	200
Tag 73: Verbundenheit mit Selbstachtung.	202
Tag 74: Stabilität über emotionales Auf und Ab stellen.	204
Tag 75: Ich erkenne die Tricks toxischer Dynamiken	206
Tag 76: Sonderfälle Familie und Arbeit.	208
Tag 77: Wie ich authentisch bleibe – auch in Gruppen	210
Tag 78: Wenn alte Muster in neuen Beziehungen auftauchen.	212
Tag 79: Vom »Ich muss« zum »Ich entscheide«.	214
Tag 80: Ich kann Beziehung leben – ohne Angst.	216

TEIL V **FREI LEBEN UND ZUKUNFT GESTALTEN 219**

Wie bleibe ich frei – auch wenn toxische Muster wieder auftauchen?	221
Ich steuere meine innere Antwort – nicht das Verhalten anderer	221
Warum innere Klarheit Schutz braucht.	222
Dranbleiben im Alltag – frei von toxischen Einflüssen	222
Tag 81: Was Freiheit für mich bedeutet	226
Tag 82: Wie ich Rückfälle erkenne – und mich schütze	228

14 Inhaltsverzeichnis

Tag 83: Mein neues Verhältnis zu Nähe und Distanz	230
Tag 84: Warum Selbstfürsorge keine Option ist, sondern Basis.	232
Tag 85: Wie ich meine Energie gezielt einsetze	234
Tag 86: Vergebung – nicht für andere, sondern für mich	236
Tag 87: Wie ich mich aus Rache und Gerechtigkeit befreie.	238
Tag 88: Wenn Kritik mich nicht mehr erschüttert.	240
Tag 89: Wenn räumlicher Abstand nötig wird.	242
Tag 90: Wie Sie authentisch leben – ohne Rechtfertigung.	244
Tag 91: Selbstbestimmtes Handeln ohne Angst vor Verlust.	246
Tag 92: Wie ich meine Geschichte annehme.	248
Tag 93: Wie ich nie wieder Gaslighting erlebe.	250
Tag 94: Ich bin auf dem Weg zur Heilung.	252
Tag 95: Wie mein Körper die Erfahrung gespeichert hat – und wieder loslässt	254
Tag 96: Mein »Ruhe-Reset«	256
Tag 97: Meine neue Freiheit ist kein Zufall	258
Tag 98: Ich bleibe mir treu – auch wenn andere es nicht verstehen	260
Tag 99: Ich lebe in Frieden und Harmonie.	262
Tag 100: Ich lebe frei – und bin bei mir angekommen.	264

TEIL VI DER TOP-TEN-TEIL 267

Kapitel 1 Zehn Dinge, die Sie vor toxischen Einflüssen schützen 269

Sie lassen Nähe langsam entstehen	269
Sie überprüfen Worte an Taten.	270
Sie trennen Gefühle von Fakten	270
Sie reagieren nicht sofort auf Rückzug.	270
Sie erklären sich nicht über Ihr Nein hinaus	270
Sie übernehmen keine fremde Schuld.	271
Sie schützen Ihre emotionale Energie	271
Sie lassen sich nicht in Rechtfertigungen ziehen	271
Sie erkennen Muster statt Ausnahmen	271
Sie beenden Gespräche, die Sie kleinmachen.	272

Kapitel 2 Zehn Dinge, die Sie sich nie wieder antun 273

Ich übergehe meine Warnsignale nie wieder	273
Ich passe mich nicht mehr reflexhaft an	274
Ich halte Unklarheit nicht mehr aus	274
Ich versuche nicht mehr, Stimmungen zu reparieren	274
Ich bleibe nicht aus Loyalität	274
Ich erkläre meine Grenzen nicht pädagogisch	275
Ich halte Spannung nicht aus Angst aus	275

Ich bleibe nicht erreichbar, um Sicherheit zu schaffen	275
Ich hoffe nicht mehr auf Einsicht.	275
Ich bleibe nicht in Gesprächen ohne Augenhöhe.	276

Kapitel 3

Zehn Dinge, an denen Sie toxische Dynamiken

rechtzeitig erkennen 277

Nähe entsteht extrem schnell	277
Worte und Handlungen passen nicht zusammen	278
Kritik wird verdreht oder zurückgespielt	278
Grenzen werden getestet – nicht respektiert	278
Schuldgefühle entstehen auffällig schnell	278
Zuwendung und Rückzug wechseln sich ab	279
Gespräche drehen sich im Kreis	279
Kritik trifft immer Sie – nie die andere Seite	279
Ihr Umfeld wird schrittweise abgewertet.	279
Ihr Körper reagiert früher als Ihr Kopf	280

Kapitel 4

Zehn Dinge, mit denen ich wieder gesunde Beziehungen

aufbauen kann 281

Ich bin gesund skeptisch	281
Ich bleibe mit mir verbunden	282
Ich kommuniziere klar	282
Ich respektiere Grenzen auf beiden Seiten	282
Ich handle verlässlich	282
Ich lasse Nähe und Distanz zu	283
Ich übernehme Verantwortung für meine Gefühle	283
Ich wähle Beziehungen bewusst	283
Ich lasse Erwartungen los.	283
Ich bleibe mir selbst treu	284

Kapitel 5

Zehn Dinge, die mir helfen, frei zu bleiben 285

Sie stoppen – bevor alte Muster greifen	285
Sie akzeptieren, dass nicht alles geklärt werden muss	285
Sie richten Entscheidungen an Wirkung aus – nicht an Hoffnung	286
Sie halten klare Strukturen ein – auch ohne akuten Anlass	286
Sie schützen Ihre Energie, nicht nur Ihre Zeit	286
Sie erklären sich weniger – und stehen mehr zu sich	286
Sie nehmen Warnsignale ernst – ohne sie zu dramatisieren	287
Sie vermeiden emotionale Nachverhandlungen	287
Sie richten den Blick auf Stabilität – nicht auf Nähe um jeden Preis	287
Sie bleiben beweglich – ohne sich selbst zu verlieren	287

