

SELBST-COACHING ARBEITSHEFT

FREI VON EMOTIONALEM MISSBRAUCH

THEMA:

PARTNERSCHAFT

Les Cahiers



DELIA SCHREIBER, M.SC.

INHALTSVERZEICHNIS

Zum Gebrauch

Die narzisstische Partnerschaft

Die Selbstcoaching-Übungen

- 1 Standortbestimmung
- 2 Das Schlimmste und stattdessen
- 3 Zukunftsdesign
- 4 Selbstvorwürfen begegnen
- 5 Kommunikationsstrategien
- 6 Raus aus der sozialen Isolation
- 7 Die entscheidende Grenze festlegen
- 8 Mentale Probebühne: üben, was unmöglich scheint
- 9 Beispiele von Betroffenen

Achtung: dieses Arbeitsheft ersetzt **nicht die medizinische und psychotherapeutische Unterstützung. Wende dich unbedingt an eine Fachperson, wenn du dich in deiner Situation überfordert oder sogar gefährdet fühlst.**

ZUM GEBRAUCH

Dieses Arbeitsheft aus der Reihe **Les Cahiers** soll dich begleiten auf deinem Weg raus aus dem emotionalen Missbrauch.

Diesen Weg beschreitest du in deinem eigenen Tempo. Lass dich von nichts und niemandem unter Druck setzen.

Der Bewusstwerdungsprozess bei emotionalem Missbrauch ist angstrengend. Das Wichtigste dabei ist, mit klarem Blick hinzuschauen.

Dabei soll dir dieses Arbeitsheft helfen, indem es dir die richtigen Fragen stellt, die du in aller Ruhe für dich beantworten kannst.

Nimm dir Zeit. Sei behutsam und freundlich mit dir selbst.

Nimm deine Gefühle, Emotionen, Gedanken, Impulse wohlwollend wahr - schau sie einfach an, lass sie so stehen, im Vertrauen, dass sie sich mit der Zeit verändern werden.

Halte dir immer vor Augen: Dies ist lediglich eine Phase deines Lebens - es werden weitere kommen, die anders sind, weil du dich heute auf den Weg machst hinein in deine Kraft und Klarheit.

In diesem Sinne wünsche ich dir von Herzen eine gute Reise zurück zu dir selbst.

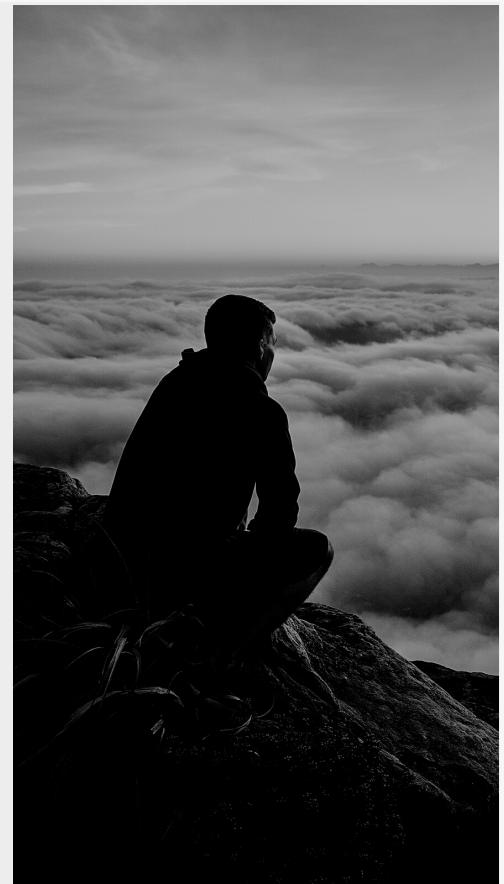
Herzlichst Delia

DIE ÜBUNGEN

Im Folgenden findest du Übungen, die dich begleiten sollen in deinem Bewusstwerdungsprozess in Bezug auf den emotionalen Missbrauch - was dieser mit dir macht und wie du wieder in dein eigenes, freies Leben zurück, oder überhaupt das erste Mal, zu deinem wahren Selbst findest.

Am besten, du machst diese Übungen in chronologischer Reihenfolge. Prinzipiell bist du aber frei - wenn für dich eine andere Vorgehensweise organischer erscheint, passt das auch.

Vertrau auf deine Urteilsfähigkeit, wenn es um dich selbst geht! Dies ist die wichtigste Übung von allen, denn genau diese innere Sicherheit wird beim emotionalen Missbrauch torpediert und nach und nach zerstört.



DIE NARZISSTISCHE BEZIEHUNG

Für eine funktionierende Beziehung braucht es zwei Menschen. Aber um eine Partnerschaft zu belasten und zu zerrütten, reicht eine Person.

Oft will uns das nicht in den Kopf und wir suchen verzweifelt nach unserem eigenen Anteil. Denn dann könnten wir was machen! Etwas verändern! Wären nicht mehr so hilflos. Hätten das Heft des Handelns wieder in der Hand.

Irgendwie muss es doch zu schaffen sein, vernünftig zu kommunizieren, einen Konsens herzustellen, gemeinsame Werte zu finden und zu leben.

Mit Narzisst*innen ist das leider beinahe unmöglich, da sie von einer Wirklichkeitsebene auf die nächste springen und die Abmachung von heute morgen schon hinfällig ist. Eine Beziehung ist für sie einfach eine weitere Plattform, um Macht auszuüben.

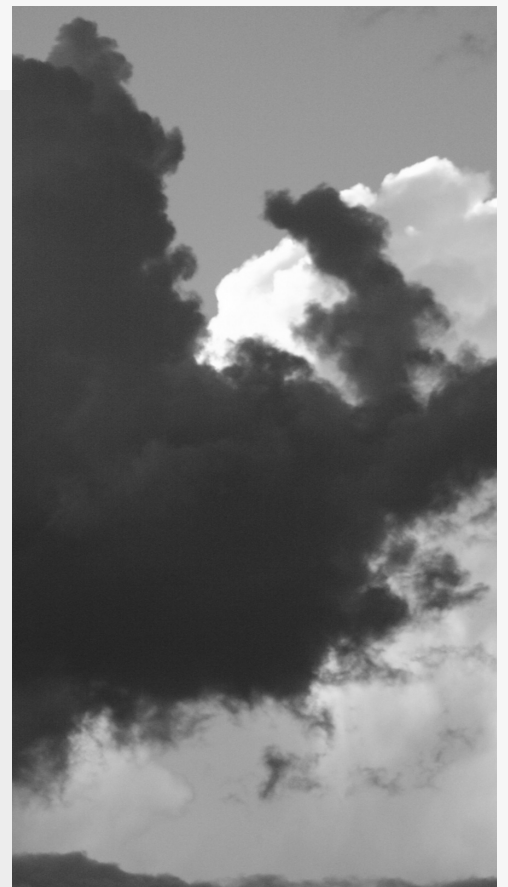
Letztlich bleiben dir nur zwei Möglichkeiten: entweder lernst du, dir trotz allem Gehör zu verschaffen, so dass auch du deinen Raum in der Beziehung bekommst oder aber: du gehst.

Du befindest dich in einer Beziehung, in der du dich nur auf eins verlassen kannst: auf dich selbst.

Aufgrund des Traumabondings ist das Verlassen von Narzisst*innen oft sehr schwer. Diese Übungen sollen dich dabei unterstützen, deinen eigenen Weg zu finden.

7 klassische Anzeichen für emotionalen Missbrauch

- Du hast das Gefühl, nichts richtig zu machen, so sehr du dich auch bemüht
- Klärung ist nicht möglich. Auch wenn du dich ernsthaft bemüht, dein Gegenüber zu verstehen - du bekommst keine vernünftigen Antworten
- Sie oder er würde sich niemals entschuldigen und wenn, dann nur als Mittel zum Zweck
- Vor allem Feiertage scheinen wie verhext zu sein: es gibt unweigerlich Streit
- Du wirst beschuldigt, Dinge zu tun, die eigentlich dein Partner, deine Partnerin macht
- Du gerätst nach und nach in die soziale Isolation, weil ihm/ihr weder deine Familie noch deine Freunde passen
- Du hast zunehmend das Gefühl, deiner Wahrnehmung nicht mehr trauen zu können



1. STANDORT- BESTIMMUNG

**IN DIESER ÜBUNG SCHAUST DU EINFACH
MAL AUF DEINE SITUATION UND
ORDNET DIESE IM GEIST IN IHRE
EINZELNEN ELEMENTE**

DIE GEFÜHLE WÄHREND DES PROZESSES

Auf die eigene Situation zu blicken, wenn man sich in einer Missbrauchssituation, befindet ist sehr schmerzhaft! Das geht den allermeisten so. Gefühle wie Scham, Schuld, Angst, Verzweiflung, Wut und Ohnmacht sind in diesem Prozess ganz normale Begleiter.

Akzeptiere für den Moment den Schmerz, der auftaucht einfach.

Akzeptiere alle Emotionen wohlwollend.

Sie dürfen da sein, aber sie sind im Moment nicht der Fokus und auch nicht die idealen Berater. Um diese Gefühle kümmern wir uns später.

ZUR ÜBUNG:

Nimm dir auf den folgenden Blättern Zeit, deine Situation aufzuschreiben. Hole dabei nicht zu weit aus. Fasse kurz und bündig zusammen, was gerade Sache ist.

Wie ist die Situation? Woran erkennst du das? An welchem konkreten Beispiel machst du das fest? Was machst das mit dir? Wie fühlst du dich dabei?

Schreib in ganzen Sätzen oder in Stichworten, wie es für dich am besten passt.

Danach arbeiten wir mit dem von dir Gesammelten weiter.

2. DAS SCHLIMMSTE UND STATTDESSEN?

IN DIESER ÜBUNG FORMULIERST DU DIE FÜR DICH BELASTENDSTEN
ELEMENTE UND WAS DU DIR STATTDESSEN WÜNSCHST.
EIN ESSENZIELLER TURN-AROUND, WIE DU GLEICH SEHEN WIRST!



Bei jeder Belastung gibt es "das Schlimmste", "das Belastendste", "das, was am Schwierigsten ist" - dieses Element zu finden, ist paradoxerweise das Sprungbrett zurück in dein eigenes Leben.

Sobald du dies formuliert hast - kurz und bündig - wendest du dich deinen eigenen Wünschen, Bedürfnissen und kühnsten Träumen zu.

Das ist alles andere als einfach, wenn man sie so lange vernachlässigen musste, aber absolut zentral, um eine Veränderung zu erreichen! Denn deine Wünsche und Ziele geben deinem Hirn die Richtung an.

**UM EINE KRISE ZU MEISTERN,
ERKENNE DEINE AKTUELLE
SITUATION - UND WERDE DIR
DEINER KÜHNSTEN TRÄUME
BEWUSST,
DENN SIE SIND DIE
VORBOTEN DEINER
ZUKUNFT!**

Delia Schreiber, 2021

DIE ÜBUNG:

LIES DAS UNTER ÜBUNG 1 GESCHRIEBENE NOCHMALS DURCH UND FORMULIERE HIER, WAS DAS BELASTENDSTE, DAS SCHLIMMSTE FÜR DICH IST:

Während du hier die für dich Belastendsten Befürchtungen, Momente, Änste und Elemente deiner Situation formulierst, darf Schmerz, Angst, Wut auftauchen.

Nimm diese Gefühle wohlwollend wahr und lass sie für den Moment einfach so stehen.

Was brauchst du, um diese auszuhalten? Tu dir etwas Gutes!

Wenn die Gefühle zu stark werden, versuch Folgendes:

WENN DIE GEFÜHLE ZU STARK WERDEN:

Klopfe deinen Körper kräftig ab!

Beiss auf eine Chili-Schote!

Lass eiskaltes Wasser über deine Handgelenke laufen!

Atme ein, dann viel länger aus, aus, aus...

Boxe in ein Kissen, um deine Wut rauszulassen

Geh hüftbreit leicht in die Knie und stampfe langsam mit den Füßen - nimm dabei den Boden unter deinen Füßen wahr!

... STATTDESSEN...?

Lies dir das gerade Geschriebene nochmals durch (toll gemacht übrigens!!!) und Formuliere hier deine Kühnsten Träume!

Was wünschst du Dir statt des Belastendsten in deiner Situation - Was wünschst du Dir in Zukunft für ein Lebensgefühl?



3. ZUKUNFTSDESIGN

DIE HIRNFORSCHUNG WEISS, DASS EINE POSITIVE ZIELVISION ETWAS VOM HILFREICHSTEN IST, UM VERÄNDERUNGEN ZU ERZIELEN. DIE EFFIZIENZ DIESER ÜBUNG IST SOGAR WISSENSCHAFTLICH ERWIESEN!



Nimm dir jeden Bereich (nicht nur Beziehung!) deines Lebens vor, beschreibe ihn in deinen kühnsten Träumen, suche für jeden Bereich ein (neues!) Bild, das die Essenz deiner Vision am besten darstellt. Nun klebe alle diese Bilder zu einer Collage zusammen.

Fotografiere sie, so dass du einen Bildschirmschoner daraus machen kannst. Schau deine Collage so oft wie möglich an, vertief dich darin und genieß die positiven Gefühle, die sich zeigen.

Bewege dich stets so (auch wenn du das zwischendurch mal wieder vergisst...) als ob diese Träume bereits wahr wären.

Versuch, dich an jedem kleinen Fortschritt zu freuen!



WER SEIN ZIEL NICHT SIEHT, KANN ES AUCH NICHT TREFFEN.

VERFASSER UNBEKANTT

4. SELBSTVORWÜRFEN BEGEGNEN

SELBSTVORWÜRFE BRINGEN DICH KEIN STÜCK VORWÄRTS. DIE KÖNNEN JETZT WEG! DAS IST LEICHTER GESAGT ALS GETAN...



Absurderweise ist es meistens nicht der "Täter", sondern das "Opfer" in der Beziehung, das sich die Vorwürfe macht und die Fehler bei sich selbst sucht. Das ist sehr ehrenhaft, bringt dich aber kein Stück weiter.

Dein(e) Partner*in hat dich ausgesucht, weil du Ich-stark, gutmütig, wohlwollend und versöhnlich bist. Das ist sehr praktisch für Narzisst*innen - denn so können sie über längere Zeit ihr manipulatives Spiel treiben und sich an deiner Lebenskraft laben (*narcissitic supply*).

Wenn du dir etwas vorzuwerfen hast, so ist das deine ursprüngliche Partnerwahl. Aber Narzissten sind gute Lügner und tolle Schauspieler...

Selbstvorwürfe bedeuteten, dass du ein Gefühl der Schuld, der nicht wahrgenommenen Verantwortung in dir trägst. Wenn dein Fokus darauf ist, kann er nicht gleichzeitig auf den Problemlösungsstrategien sein. Daher schlage ich dir die folgende, simple, aber bewährte Übung vor, sobald du ins Grübeln kommst

DIE ÜBUNG

Sobald du merkst, dass du wieder ins Grübeln gerätst, lege die rechte Hand auf den linken Oberarm und die linke Hand auf den rechten Oberarm. Klopfe nun übers Kreuz abwechselnd kräftig auf deine Oberarme, während du dir laut oder leise sagst: "Auch wenn ich mir Vorwürfe mache, akzeptiere ich mich selbst von ganzem Herzen." Diesen Satz kannst du vor dem Komma beliebig abwandeln. Du kannst da jeden Gedanken und jedes Gefühl reinpacken.

Diese Übung ist eigentlich eine neurotherapeutische Intervention, denn sie verbindet kurz gesagt, die rechte und die linke Hirnhemisphäre plus verbindet sie eine negative neuronale Aktivierung mit einer positiven neuronalen Aktivierung. Es lohnt sich wirklich, diese Übung regelmässig zu machen und einzuüben.

Entscheide dich jetzt dazu, Selbstvorwürfe loszulassen. Schliesse auf der nächsten Seite einen Pakt mit deinem Organismus.

MEIN PAKT MIT MIR

HIER VERSPRICHST DU DIR SELBST, DICH VON VORWÜRFEN ZU VERSCHONEN UND DEINE KRAFT UND ENERGIE SINNVOLLER ZU NUTZEN.

Der Motivationspsychologe Peter Gollwitzer stellte in den 90er Jahren fest, dass wir Ziele, die wir mittels eines Wenn-Dann-Satzes schriftlich festhalten zu einer viel höheren Wahrscheinlichkeit erreichen, als solche, die wir einfach im Kopf behalten.

Daher ist hier Platz für deinen eigenen Wenn-Dann-Satz. Der könnte z.B. heissen:

"Wenn ich merke, dass ich mir Vorwürfe mache, dann klopfe ich meine Oberarme ab und spreche mir selbst Wohlwollen zu."

Oder

"Wenn ich ins Grübeln komme, dann nehme ich das als Erinnerung, um mich wohlwollend auf mich selbst zu konzentrieren."

Hier kommt dein Satz:

Übrigens

Diese Wenn-Dann Sätze kannst du jederzeit für alles Mögliche anwenden. Du kannst jede Entscheidung damit untermauern. Sie sind ein simples, wirksames Mittel, um Ziele einfacher zu erreichen.

Dies liegt unter anderem daran, dass du deine Entscheidung schriftlich formulierst. Damit du dies tun kannst, muss dir ganz klar sein, was du willst und wofür du dich entschieden hast, welches deine Strategie ist. Und das ist das eigentliche Geheimnis: Klarheit. Klare Entscheidungen. Eine klare Richtung.

Genau dahin bist du unterwegs!

5. KOMMUNIKATIONS-STRATEGIEN

WENN DU DIR IN EINEM NARZISSTISCHEN SYSTEM GEHÖR VERSCHAFFEN WILLST, BRAUCHST DU EIN PAAR GEZIELTE TAKTIKEN.

1. Rechtfertige und erkläre dich nicht, denn das wird gegen dich verwendet werden.
2. Die beste Grenze, die du setzen kannst, ist deine eigene Klarheit.
3. Wenn du etwas durchsetzen möchtest, verwende die Einwegkommunikation, d.h. du erklärst, wie du es haben möchtest, ohne dies zu diskutieren.
4. Biete 2 Optionen zur Auswahl an - dein Gegenüber kann nun wählen.
5. Zeige Konsequenzen auf, wenn keiner deiner Vorschläge angenommen wird: "Dann erwarte ich innert einer halben Stunde einen konstruktiven, fairen Vorschlag von dir, oder ich werde selbst entscheiden."
6. Nimm die Emotionen raus aus der Situation, so schwer das auch ist.
7. Im Umgang mit echten Narzissten geht es immer um Macht, wie bei der Hackordnung im Hühnerstall. Augenhöhe ist ein Ding der Unmöglichkeit.
8. Wenn du beginnst, dich selbst zu behaupten, musst du am Anfang mit Widerstand rechnen. Wenn gewalttätige Tendenzen bestehen: hol dir unbedingt Unterstützung!
9. Schraub deine Erwartungen runter. Mit dem echten Narzissten gibt es nur punktuelle Interaktion auf vermeintlicher Augenhöhe. Klärung von Konflikten ist so gut wie nie möglich. Abmachungen werden nicht eingehalten.
10. Such dir kurze knappe Sätze, mit denen du zermürenden Diskussionen ausweichen kannst: "Ich nehme deine Meinung zur Kenntnis." - "Ich werde darüber nachdenken." - "Ich werde nicht weiter darüber diskutieren." - "Ich werde das Gespräch hier beenden." Notfalls musst du diesen Satz immer und immer wiederholen. Zieh etwas einmal Gesagtes unbedingt durch! Konsequenz ist das A und O im Umgang mit Narzissten und Borderlinern.

6. RAUS AUS DER SOZIALEN ISOLATION

NARZISST*INNEN SETZEN IN DER REGEL ALLES DARAN, DICH VON FREUNDEN UND FAMILIE ZU DISTANZIEREN, UM DICH SO ZU SCHWÄCHEN UND DICH VON SOZIALER UNTERSTÜTZUNG ABZUSCHNEIDEN.

BEFREIE DICH AUS DIESER FALLE!



Soziale Isolation ist gefährlich. Du gerätst dabei immer mehr in den narzisstischen Strudel und verlierst immer mehr die Orientierung, wenn du dich nur noch im verzerrten Spiegel des Narzissten siehst. Erobere dir daher unbedingt deine Freunde und deine Familie zurück.

Das braucht bewusste Planung und kommt nicht von alleine!

Wenn du dich bei deinen alten Leuten wieder meldest, erkläre deine Situation so knapp und nüchtern wie möglich. Fall dabei nicht mit der Tür ins Haus. Missbrauche dein Gegenüber nicht als seelischen Müllimer oder Therapeuten - dafür gibt es Fachleute! Genieße einfach das stärkende Zusammensein mit wohlwollenden Menschen.

EIN FREUND IST EIN MENSCH, DER DIE MELODIE DEINES HERZENS KENNT UND SIE DIR VORSPIELEN KANN, WENN DU SIE VERGESSEN HAST.

ALBERT EINSTEIN



ÜBUNG: FREUNDE WIEDERFINDEN

IN DIESER ÜBUNG BEANTWORTEST DU DIR SCHRIFTLICH EIN PAAR FRAGEN, DIE DICH ZU DEN GEEIGNETEN SOZIALEN KONTAKTEN FÜHREN, DIE DICH JETZT STÄRKEN, BEGLEITEN UND UNTERSTÜTZEN KÖNNEN.

WER TUT MIR JETZT GUT?

WELCHEN MENSCHEN KANNST DU VERTRAUEN? SCHREIB HIER IHRE NAMEN AUF:

WER WIRD DICH MIT OFFENEN ARMEN EMPFANGEN, AUCH WENN DU DICH LANGE NICHT MEHR GEMELDET HAST?

WER IST FURCHTLOS GENUG, UM DICH IN DIESER SITUATION ZU UNTERSTÜTZEN?

WER KENNT DICH GUT GENUG, UM ZU ERKENNEN, DASS DU DIE WAHRHEIT SAGST?

MIT WEM WARST DU FRÜHER ZUM "PFERDESTEHLEN"?

MIT WELCHEN MENSCHEN KANNST DU GANZ DU SELBST SEIN?

7. MENTALE PROBEBÜHNE

NUTZE DEINE MENTALE PROBEBÜHNE FÜR DIE PLANUNG DEINER NÄCHSTEN SCHRITTE UND UM DICH AN DEN GEDANKEN ZU GEWÖHNEN, SIE IN DIE TAT UMZUSETZEN, GENAU WIE SPORTLER DIES VOR DEM ENTSCHEIDENDEN LAUF TUN.



Ohne Vorbereitung verpassen wir oft die besten Gelegenheiten, da dein Säugetierhirn diese nicht rechtzeitig erkennt und reagiert. Dieser Hirnbereich hat eine enorme Kraft und beherbergt eine Menge hilfreicher Programme, die es im Nu aktivieren kann, wenn es die Situation erkennt und weiss, was das Ziel ist.

Die Übung

Stell dir dafür vor, wie du Grenzen ziehst, wie du dich trennst, wie du die Szene verlässt, wie du die Scheidung einreichst, wie du Hilfe holst, wie du den Kontakt abbrichst, wie du klar und deutlich sagst, wie es ab jetzt zu laufen hat - egal was du gerne tun möchtest: übe es vorab innerlich in deiner Vorstellung immer und immer wieder ein!

**FANGE ZU TUN AN,
DANN HAST DU AUCH DIE
KRAFT DAZU.**

RALPH WALDO EMERSON



8. DIE ENTSCHIEDENDE GRENZE FESTLEGEN

EIN NARZISSTISCHES SYSTEM ZU VERLASSEN IST EIN PROZESS. EIN KATALYSATOR KANN EINE BEWUSST FESTGELEGTE GRENZE SEIN, DIE NICHT ÜBERSCHRITTEN WERDEN DARF.



Die Übung

Du hast schon unglaublich viel ausgehalten und über dich ergehen lassen, deine Flexibilität und Anpassungsfähigkeit bewiesen. Aber irgendwann reißt der Faden deiner Geduld und Kraft. Irgendwo muss das Ende der Fahnenstange sein.

Überleg dir, welche Worte, Tat, Aktion des Missbrauchers diesen einen entscheidenden Schritt zu weit geht. Wenn er noch einmal lügt? Wenn sie noch einmal vor den Kindern auf dich losgeht? Wenn er hinter deinem Rücken Lügen über dich erzählt? Wenn sie dir wieder deinen Geburtstag vermiest?

Halte diesen letzten Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt, hier unten in einem Wenn-Dann-Satz schriftlich fest. Z.B: "Wenn er mich das nächste Mal als widerliche Schlampe bezeichnet, dann lass ich mich und die Kinder von meinem Bruder abholen und reiche die Scheidung ein." Versprich dir selbst, diesen Satz auch wirklich einzuhalten.

DEIN "LETZTER-TROPFEN-SATZ"

Wenn.....

.....

.....

.....

...

dann.....

.....

.....



BEISPIELE VON BETROFFENEN

Milena, 42 Jahre

Irgendwann, nach jahrelangen Abwertungen und ständigen Aufs und Abs habe ich mir geschworen: "Wenn ich ihn noch einmal bei einer Lüge erwische, reiche ich sofort die Scheidung ein." Ich habe mich nach einer Anwältin erkundigt, die sich mit narzisstischem Missbrauch auskennt und habe sie gefragt, ob sie mich nach meinem entscheidenden Schritt vertreten würde. Das hat mir sehr viel Gelassenheit gegeben. Nach ein paar Monaten erwischte ich meinen Mann bei einer infamen Lüge. Dies war der entscheidende Tropfen, der das Fass meiner Geduld und meiner Zweifel zum Überlaufen brachte.

Ich rief meine Anwältin an und sie leitete sofort alles in die Wege.

Ohne meinen "Schwur" hätte ich diesen entscheidenden Schritt wohl nie geschafft. Auch für die Kinder bin ich froh, dass wir aus dieser Hölle des Streits und der Absurditäten entronnen bin.

Simona, 38

Irgendwann nach jahrelangem Missbrauch hatte ich den Mut, mir eine Therapeutin zu suchen, die auf emotionale Traumata spezialisiert ist. Nachdem sie von all dein Grenzüberschreitungen und Misshandlungen gehört hatte, riet sie mir, sofort mit den Kindern in eine Frauenhaus zu flüchten. Es war keine schöne Zeit dort. Aber ich war frei und man half mir, einen Anwalt zu finden, alles für die Kinder zu organisieren und den Schritt in ein eigenständiges Leben zu wagen.

Nachdem der Traumatherapie fühlte ich mich nach und nach wieder wie ein "ganzer Mensch", konnte wieder denken, fühlen, planen und meine Lebensfreude kehrte zurück.

Der Weg war kein Spaziergang, aber ich bin dankbar, dass ich ihn gegangen bin.

Im Nachhinein kann ich nicht verstehen, dass ich den Schritt nicht früher getan habe. Doch, ich verstehe mich - aber ich bereue die verschwendete Zeit.

Federico, 46

Mein Leben mit einer verdeckten Narzisstin wurde immer schlimmer. Unsere Freunde hatte sie vergrault, arbeiten tat sie schon lange nicht mehr, Ferien und Feiertage waren der nackte Horror und ich war an allem Schuld. An allem was ich sagte oder tat, hatte sie etwas auszusetzen und inszenierte sich als Opfer.

Als sie eines Tages drohte, sich von mir zu trennen, wenn ich nicht auch zum Veganer werde, sagte ich: "Ich denke darüber nach." Nach 2 schlaflosen Nächten war für mich klar, dass ein solcher Zwang nichts mit Liebe zu tun hat und erklärte ihr, dass ich nicht für sie zum Veganer werde und ich die Trennung annehme. Sie wollte sie wieder rückgängig machen, aber ich spürte in mir so eine Erleichterung, dass ich die Kraft hatte, dies zu verweigern. Heute bin ich ein glücklicher und freier Mensch in einer erfüllenden Beziehung.



Impressum

Text und Konzept

M.Sc. Delia Schreiber
8708 Männedorf
www.deliaschreiber.ch
kontakt@deliaschreiber.ch

Designvorlage, Bilder und grafische Elemente

Canva.com



Copyright
Delia Schreiber 2021

Danke für deine Unterstützung!

Videos und PDFs zu produzieren bedeutet:
recherchieren, ein Konzept erstellen, schreiben,
aufnehmen, schneiden und bearbeiten, Thumbnail und
Beschreibung erzeugen, pdf schreiben und gestalten.

Der Aufwand ist gross.

Ich freue mich daher über einen kleinen Unkostenbeitrag deiner Wahl.

Wenn du diese Arbeit darüber hinaus finanziell
unterstützen möchtest, kannst du das ebenfalls mittels
des QR-Codes tun. Er führt dich auf die Sponsoreseite
von Paypal. Vielen herzlichen Dank!

