

Narzisstische Mutter

Bist Du die Tochter oder der Sohn einer
narzisstischen Mutter?
Hat sie Dein Glück verhindert?



© Uliya Kolyrina

**"Der Narzissmus trägt viel Masken: Heiligkeit,
Pflichtbewusstsein, Freundlichkeit und Liebe,
Bescheiden und Stolz."**

**Er reicht damit von der Haltung eines hochmütigen und
arroganten Menschen bis zu einer bescheidenen und
unaufdringlichen Person.**

Erich Fromm - Die Antwort der Liebe



Beate Popp
Bergäckerstr. 7
86946 Vilgertshofen
Telefon: 08194-99 88 55
Homepage:
<http://lebensmitte-endlich-stark.de/>

Inhaltsverzeichnis:

- **Einleitung**
- **15 Anzeichen einer narzisstischen Mutter**
- **Gaslighting**
- **Auswirkungen von Narzissmus**
- **Was kannst Du tun, wenn Du eine narzisstische Mutter hast**
- **Beispiel**
- **Aus Wunden werden Wunder**

Einleitung

Warum ist es so traumatisierend eine narzisstische Mutter zu haben?

Die Mutter ist die erste und wichtigste Bezugsperson in den ersten Lebensjahren! Vor und nach der Geburt entwickelt sich die kindliche Seele vor allem im Spiegel der Mütterlichen Psyche.

Grundlegende Muster der psychischen Reaktion eines Kindes auf die Umwelt werden durch die Bindung zur Mutter geprägt.

Diese Muster und Prägungen sind unbewusst.

Der Ursprung von den allermeisten psychischen Problemen ist eine schwierige Mutterbeziehung, Mutterbindung!

Jedes Kind ist mit seiner Mutter auf 2 Weisen verbunden:

Passiv: die seelischen Qualitäten der Mutter prägen die seelischen Qualitäten des Kindes.

Aktiv: das Kind versucht die Bedürfnisse der Mutter zu erfüllen, es fühlt sich verantwortlich, dass es der Mutter gut geht, denn davon hängt ja auch das eigene Überleben ab

Die Bindung zur Mutter ist die stärkste psychische Kraft.

Wir halten deshalb auch sogar dann noch fest, wenn psychische oder physische Gewalt, Ablehnung oder Manipulation erlebt wird.

Die Kinder unterdrücken Ihre eigenen Bedürfnisse und leben ihr Leben für die Mutter.

<http://lebensmitte-endlich-stark.de/>

Bist Du die Tochter oder der Sohn einer narzisstischen Mutter?

Bist Du der Überzeugung, Deine narzisstische Mutter hat verhindert, dass Du glücklich wirst?

Der Narzissmus weist auf eine Persönlichkeitsstörung hin, die je nach Ausprägung die unterschiedlichsten Verhaltensweisen aufzeigen kann.

Je stärker die narzisstische Störung der Mutter ist, umso schlimmer ist es für das betroffene Kind.

Grundsätzlich kann man sagen, ein Narzisst ist ein Mensch, der scheinbar selbstverliebt ist, sich absolut als den Nabel der Welt sieht, nicht kritikfähig ist und keine Eigenreflexion besitzt.

Er hat keine oder wenig Empathie und hält seine Opfer wie eine Marionette in den Händen.

Ein Narzisst dirigiert das Leben des anderen in manipulativen Handlungen.

Narzissten sind schwer zu durchschauen, da Ihre Strategien sehr subtil stattfinden und sie nach außen oft der große Blender, der Gönner, der Star sind.

Der Narzisst ist arrogant und hat Größenphantasien von sich. Er ist ein Egoist.

Sie zeigen sich grandios und leben von Bewunderung. Sie haben ein enormes Anspruchsdenken und fühlen sich als jemand ganz besonderes.



**Die Selbstsucht besteht nicht darin,
das man lebt wie man will,
sondern daß man von anderen verlangt,
sie sollen leben, wie man will.**

Oscar Wilde



**Narzissten haben oft eine Maske auf,
Ihr wahres Gesicht zu erkennen ist schwer.
Meist ist auch gar nicht möglich,
da sie selbst nicht wissen,
wer sie wirklich sind!**

15 Anzeichen einer narzisstischen Mutter:

- Eine narzisstische Mutter versucht um jeden Preis die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen. Sie muss immer im Mittelpunkt stehen und ist süchtig nach Bewunderung.
- Die Kinder werden nicht als eigene Persönlichkeit gesehen, sondern eher als Objekt, und es kann auch vorkommen, dass Du und Deine Geschwister gegeneinander ausgespielt werden.
- Wenn Du von Deinen Gefühlen sprichst, wird sofort ihr eigenes Gefühl in den Vordergrund gestellt und Du wirst nicht gehört.
- Sie haben wenig oder keine Empathie Fähigkeit. Sie können nicht verstehen, warum ihre Art und Weise zu reden oder Dich so zu behandeln, so verletzend ist.
- Du bekommst nur Unterstützung von ihr, wenn sie dadurch als gute Mutter dasteht.
- Sie möchte, dass Du immer für Sie da bist und sich um sie sorgst.
- Sie möchte Dich kontrollieren, was Du sagst, was Du tust, und mischt sich immer in Dein Leben ein, tut aber so, als würde dies aus Liebe und Sorge geschehen.
- Wenn es um ihre eigenen Fehler geht ist sie engstirnig und kann mit Kritik nicht umgehen. Sie wird wütend oder ist beleidigt.
- Deine Mutter ist unfähig Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen, sie sieht nur ihre eigene Perspektive als richtig an.
- Kennst Du das? Du bist ein Erwachsener Mensch, aber irgendwie lässt Dich Deine Mutter nicht los. Immer wieder versucht sie mit den verschiedensten Methoden Dich zu halten. Sie lässt Dich nicht in Dein eigenes Leben gehen.
- Wenn Du Erfolg hast, wird er runtergespielt, neue positive Vorhaben, werden Dir ausgedreht... , - Du könntest ja selbstständig werden und sie verliert die Macht über Dich.
- Auch der Vater wird oft in eine Rolle gedrängt in der er eigentlich keine Chance hat Dir nahe zu sein. Oft wird er als böse oder schwach und unfähig hingestellt. Dadurch bleibt dem Kind nur die Chance eine Scheingeborgenheit bei der Mutter zu finden.

- Sie gibt vor sich für die Interessen von anderen zu interessieren, ändert aber sehr schnell die Meinung, wenn diese Personen in Ihrer eigenen Wertschätzung gesunken sind, weil sie die narzisstische Mutter nicht genügend bewundert.
- Sie hält sich an keine allgemein gültigen Regeln, sie hat ihre eigenen Gesetze
- Sie verhält sich teilweise wie ein kleines Kind, völlig irrational und unberechenbar.

Gaslighting

Gaslighting ist eine der extremsten und gemeinsten Form vom emotionalen Missbrauch. Das kann Dich in den Wahnsinn treiben, weil Du irgendwann vollkommen Deine Selbstwahrnehmung verlierst.

Deine eigene Wahrnehmung wird ständig von Deiner Mutter abgestritten und in Frage gestellt.

Wenn die Mutter, die eigentlich für Deine emotionale Sicherheit verantwortlich ist, als Deine wichtigste Bezugsperson, sich Dir gegenüber so verhält, ist es daher besonders schlimm.

Du wirst extrem verunsichert und durcheinander, verlierst Dein Vertrauen in Deine eigenen Gefühle, Deine Wahrnehmungen, sogar das Vertrauen in Deine Erinnerungen.

Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung verwenden häufig diese Taktik, um den anderen zu geschickt zu manipulieren und klein zu machen.

- Eine Situation, ein Konflikt, ein Ereignis, das Deine Mutter ausgelöst hat, wird Dir in Die Schuhe geschoben. Du bist schuld in ihren Augen.
- Sie sagt Du bist Schuld an irgendeiner Situation, an die Du Dich nicht mehr erinnern kannst oder diese gar nicht wahrgenommen hast.
- Sie unterstellt Dir bestimmte Gefühle und Gedanken. Sie schreibt Dir auch vor, wie Du zu fühlen hast.
- Sie erzählt Dir, dass auch andere sagen: Du bist zu dick, zu dünn, zu auffallend, zu angepasst, zu schüchtern, zu aufdringlich....
- wenn Du sie auf Ihr Verhalten ansprichst, dreht sie die Situation so geschickt manipulativ, dass letztendlich Du Dich entschuldigst.

Irgendwann hat sie es geschafft, dass Du selber glaubst: was Du denkst, wie Du handelst, wie Du Dich verhältst, was Du tust, ist vollkommen falsch und entspricht nicht der Realität.

Auswirkungen von Narzissmus

Kinder sind angewiesen auf die Eltern um zu überleben, darum hat diese Verhalten der Mutter fatale Folgen.



© Peter Hermes Furian

- **Starke Selbstwertstörungen - kein Selbstbewusstsein**

Die Mutter hat Dein Leben bestimmt, Du hattest keine Chance eigene Erfahrung, eigene Fehler zu machen, Du hattest keine Chance herauszufinden was Du willst oder brauchst.

- **Depressionen**

- **starke Unruhe und Nervosität, Ängste**

- **Schuldgefühle**

Kinder suchen immer zuerst bei sich selbst, ob sie etwas falsch machen, fühlen sich nicht gut genug..., die Mutter wird schon einen Grund haben, warum sie Dich so behandelt....!

Sobald eine eigene Meinung, ein eigenes Hobby, der eigene Berufswunsch gelebt wird, entstehen seltsame Schuldgefühle. Man entfernt sich ja dadurch aus Ihrem Bannkreis.

- **Partnerschaftsprobleme**

Du wiederholst die Muster und Prägungen mit dem Partner. Das kennst Du, das bist Du gewohnt, das Dich jemand unterdrückt und über Dich bestimmt!

- **Schwierigkeiten in Freundschaften - Schwierigkeiten in sozialen Kontakten**

Du hattest ja keine Möglichkeiten als Kind soziales Verhalten zu lernen und enge Freundschaften aufzubauen!

- **Störungen des Sexuallebens**

- **Essstörungen, Suchtverhalten (Kaufsucht, Alkohol. .v.a.)**

Ein Suchtverhalten hat meist mit einem starken Defizit an Eigenliebe zu tun, mit mangelndem Selbstwertgefühl. Ein Suchtverhalten ist die Suche nach sich selbst.

- **Identitätsstörung**

Es ist oft eine der schlimmsten Auswirkungen. Das Kind lernt nicht zu erkennen, wer es selbst ist, was es sich wünscht, was es braucht, Die Mutter ist zu übermächtig oder subtil beeinflussend und unterdrückt jede Eigeninitiative des Kindes.

- **Der Selbstwert** kann nicht wachsen und stabil werden und oft ist es unmöglich im Schatten der Mutter eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln.

Hinter diese Struktur in einer Familie zu blicken ist oft nicht ganz einfach, da diese Mütter oft sehr geschickt manipulativ sind und sich hinter einer Fassade von Wohlgesonnenheit und Freundlichkeit verbergen und sich oft auch als das Opfer darstellen, - sie hat es doch nur gut gemeint.

Was kannst Du tun, wenn Du eine narzisstische Mutter hast:

- Akzeptiere, dass Du eine Narzisstische Persönlichkeiten nicht verändern kannst. Da diese ein überhöhtes und falsches Selbstbild von sich haben, kommst Du mit Einsicht oder Kritik nicht weiter.
- Akzeptiere, Du kannst sie nicht zwingen Dich zu lieben und aufzuhören Dich zu manipulieren. So weh dies auch tut!
- Zeige ihr Grenzen auf, Ihre Grenze ist dort wo Deine beginnt! Auch Du bist wertvoll, auch Du bist kränkbar.
- Mit Lob begegnen, aber echtes Lob. Narzissten lechzen nach Lob. Du darfst sie loben, aber nur wenn es wahr ist und Du authentisch dahinterstehen kannst.
- Der Narzisst ist nicht besser, erfolgreicher wie Du!
- Erkenne, der Schein trügt und in dem Narzissten, steckt in Wahrheit, ein kleines verzweifertes, schwer traumatisiertes Kind, das versucht über subtile Manipulation und Abwertung Dich kleinzuhalten um selbst grösser zu sein.
- Begegne ihr vorsichtig mit Humor. Humor oder Ironie ist eine Katastrophe! Narzissten können auch oft sehr schwer wirklich herzlich und ehrlich lachen!
- Manchmal kann es hilfreich sein den Narzissten zu spiegeln, aber Vorsicht: Narzissten sind extrem kränkbar und schnell beleidigt.
- Kümmere Dich um Deine Verletzungen, lerne Dich zu achten und Dich wertzuschätzen!
- Bleibe authentisch und verbiege Dich nicht mehr!
- Nimm Deinen Schmerz und Deine Probleme ernst!
- Verurteile Dich nicht, dass Du in manchen Lebensbereichen nicht so leicht und glücklich leben kannst, wie andere Menschen. Du weißt jetzt warum!
- Verurteile Dich nicht, weil Du keine „normale“ Beziehung hast, Problem in der Sexualität, eine Essstörung, kein Selbstbewusstsein, ... u.v.a..

Hinweis: Der Narzissmus ist wie eine Droge, es ist fast unmöglich diese wegzunehmen ohne extreme Symptomatik, er wehrt sich wie ein Drogenabhängiger gegen Kritik oder Spiegelung.

Letztendlich ist oft Abstand nötig, wie lange dieser Abstand ist, bestimmst ausschließlich Du! Du brauchst den Abstand um dadurch die Freiheit zu bekommen, Dich zu stärken und selbstbewusst zu werden.

Achtung:

Sie wird mit allen Mitteln, offensichtlich oder subtil, versuchen Dich wieder zurückzuholen.

Sie wird schlecht über Dich reden, sie wird versuchen bei Anderen zu intrigieren und Dich als böses, undankbares Kind bezeichnen.

Wenn Du das Kind einer Mutter mit Narzisstischer Persönlichkeitstörung bist, hole Dir Hilfe und Unterstützung um dieses Trauma heilen zu heilen.

Kinder von narzisstischen Müttern haben nie Wertschätzung erlebt, und deshalb fällt es ihnen auch sehr schwer sich selbst zu wertschätzen, sich wichtig zu nehmen und sich um sich selbst zu kümmern.

Du darfst Nein sagen, Du darfst Dich abgrenzen!

**LIEBE DICH SELBST! LIEBE DICH SELBST!
LIEBE DICH SELBST!**

**DU BIST LIEBENSWERT, DU TRÄGST KEINE SCHULD!
DU HAST NICHTS FALSCH GEMACHT!**

**Ein Narzisst kann blenden und Bewunderung bekommen,
aber nur bei Menschen die ihn nicht erkennen!**

**Was für den Selbstsüchtigen gilt, gilt auch für den narzisstischen Menschen.
Dessen allgegenwärtiges Interesse ist es weniger , sich Dinge anzueignen, als
vielmehr sich selbst zu bewunderen.**

**Oberflächlich betrachtet scheinen diese Menschen in sich selbst verliebt zu sein.
In Wirklichkeit aber können sie sich nicht leiden. und mit ihrem Narzissmus, wie
mit der Selbstsucht kompensieren sie einen grundlegenden Mangel an Selbstliebe**

**Freud hat betont, dass der Narzisst seine Liebe vom anderen zurückzieht und auf
die eigene Person richtet. Der erste Teil dieser Behauptung ist richtig, der zweite
ist ein Trugschluss!**

Er liebt weder die anderen noch sich selbst.

Erich Fromm - Die Antwort der Liebe



**Setz Dir Deine Krone auf!
Du bist die Königin in
Deinem Reich!**

**Kein Anderer bestimmt
über Dein Leben!**

**Ich bin nicht das, was mir passiert ist,
ich bin das, was ich entscheide zu werden!**

C.G.Jung

- Du möchtest endlich frei und selbstbestimmt Dein Leben leben?
- Du möchtest selbstbewusst werden und Deine Stärke spüren?
- Du wünschst Dir eine Partnerschaft mit gegenseitiger Wertschätzung, Liebe und Vertrauen?
- Du wünschst Dir Freude, Glück und Leichtigkeit?
- Du wünschst Dir nichts mehr als frei zu sein von Schuldgefühlen?
- Du möchtest Dein Leben selbst bestimmen und frei gestalten?

**Du bist nicht das Opfer
Deiner Vergangenheit,
sondern der Schöpfer
Deiner Zukunft!**

**Möchtest Du persönlich mit mir sprechen?
Wir klären, ob auch bei Dir Deine Mutter
für Deine Lebensprobleme verantwortlich ist.
Ob auch Du eine narzisstische Mutter hast!**

**Ich freue mich von Dir zu hören!
Ich schenke Dir ein 20 Minuten Gratisgespräch!**

Deine Nachricht: <http://lebensmitte-endlich-stark.de/kontakt/>

Facebookgruppe: <https://www.facebook.com/groups/trotz allem.endlichgluecklich/>



**Beate Popp
Bergäckerstr.7
86946 Vilgertshofen
Telefon: 08194-998855**

<http://lebensmitte-endlich-stark.de/>

Bespiel:

Frau, 45 Jahre.

Völlig verzweifelt und weinend rief sie mich an!

Sie hatte ein Familientreffen arrangiert, mit Ihren Eltern und Ihre Tochter.

Sie hatte sich völlig verausgabt in den Vorbereitungen. Als Ihre Eltern kamen, war es anfangs noch harmonisch, doch sehr schnell fing ihre Mutter an wieder zu kritisieren.

Warum sie das nicht so oder so gemacht hat. Das Essen hätte durch bestimmte Zutaten aufgewertet werden können, und sie hätte es ganz anders gemacht. Sie weiß ja schließlich wie gutes Kochen geht.

Weiter ging es, sie kritisierte, dann die Beziehung meiner Klientin. Sie habe das und das falsch gemacht, ist doch klar das kein Mann bleibt.

Irgendwann dann hat meine Klientin versucht sich abzugrenzen, ging aber in die Rechtfertigung, was sehr kontraproduktiv ist, grundsätzlich. Sie versuchte gegenzureden, aber die Mutter war natürlich, allein schon durch den minimalen Widerspruch, in Ihrer Majestätswürde gekränkt, beleidigt.

Aber: Es war ja noch die Tochter meiner Klientin dabei..! . Es gibt viele Wege für Narzissten, Menschen klein zu machen.

Die Tochter wurde in den Himmel gehoben und mit Schmeicheleien überhäuft. Selbstverständlich schlug sich dadurch die 19 jährige Tochter auf die Seite Ihrer Oma und meine Klientin stand jetzt völlig entmachteter und alleine diesem Wahnsinn gegenüber. Ihr Vater hielt sich bilderbuchgemäß natürlich völlig raus. Typischer geht's nicht. Das Instrumentalisieren der Enkelkinder oder andere Angehörigen, fällt Narzissten ja leicht.

Und trotzdem war es für die Klientin sehr schwer zu differenzieren.

Ihre Mutter ist doch trotzdem so ein guter Mensch, tut so viel Gutes im sozialen Engagement und ist ja eigentlich so lieb.

Und vor allem die Mutter muss man doch lieben....!

Meine Klientin hatte Ihrer Mutter auch noch zu Weihnachten geschrieben, wie wichtig sie ihr ist und wie sehr sie die Mutter doch liebt, sie ist die Beste Mutter der Welt.

Und ihr Rat ist ihr doch wichtig, ihre Mutter hat doch so eine gute Menschenkenntnis....!
Was in ihr selbst durch dieses manipulative, kritische und lieblose Verhalten schon in Ihrer Kindheit angetan wurde, war sehr schwer für meine Klientin herauszuarbeiten. Die Folgen für ihr weiteres Leben, der fehlende Selbstwert war ein großer Bereich.

Warum auch alle Beziehungen scheiterten, eigentlich das gleiche Muster aufwiesen, wurde ihr erst nach und nach bewusst.

Und trotzdem stand festzementiert die Mutter auf dem Podest.

Sei war einfach die Beste!

Vielleicht hat sie selbst doch alles falsch gemacht!!!!

Diese Ablösephase von der Mutter geht nicht von Heute auf Morgen.
Lass Dir die Zeit die Du brauchst, habe Geduld und Mitgeföhle mit Dir.

Ein oft über Jahrzehnte gewachsenes Muster zu erkennen und zu verändern, dauert.
Es ist trotz allem vertraut, man kennt nichts anderes. Die Mutter gibt trotzdem noch eine Schein-Sicherheit und Aufmerksamkeit, auch wenn es im Negativen ist.

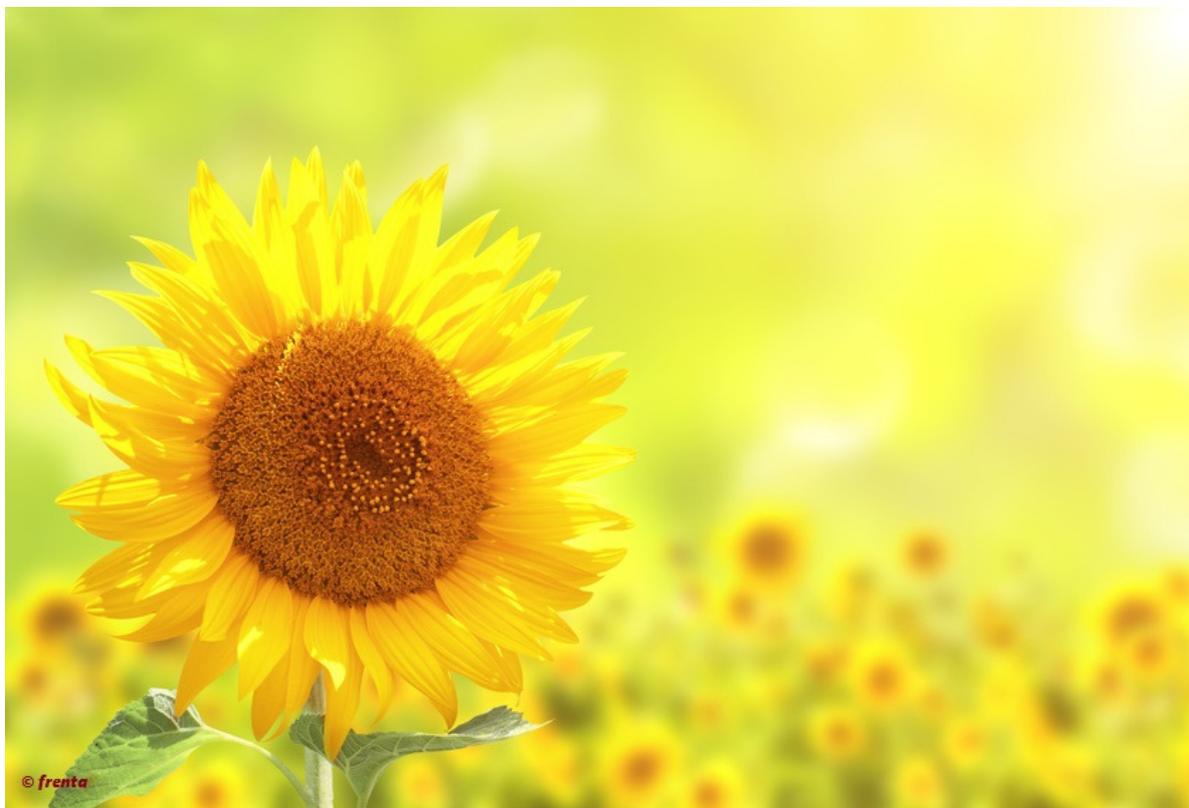
Aber meine Klientin hat es geschafft. Sie hat Ihren Selbstwert wiedergefunden und eine gesunde Abgrenzung zu Ihrer Mutter aufgebaut.

Sie darf Ihre Mutter lieben, aber nicht in dieser extremen Unterwürfigkeit. Sie hat erkannt, das sie genauso wertvoll ist, Und wie wichtig es ist, authentisch zu werden und zu handeln.

Ein wunderbare, selbstbewusst Frau strahlt mir jetzt entgegen, wenn ich sie sehe.

Es ist ein Prozess, und dieses tiefe Trauma hatte sich in viele Lebensbereiche ausgewirkt.
Sie hat die Zusammenhänge erkannt, ihre Potentiale bewusst wahrgenommen, integriert und weiterentwickelt.

Jetzt ist es möglich, dass sie gestärkt und mit Freude Ihren eigenen Weg geht!



Noch ein paar Tips für Dich!

Hast Du Dir diese Frage schon gestellt? Was wäre aus Dir geworden, wenn Du mit einer empathischen Mutter groß geworden wärst? Geliebt, umhegt und rechtzeitig frei und selbstbewusst die Welt entdeckt!

Du wärst ziemlich sicher ein selbstbewusster, selbstbestimmter Mensch, der den eigenen Weg geht und sich von niemanden abbringen lässt.

Einfach weil Du weißt, wer Du bist!

Beginne jetzt!

Beginne jetzt damit, Dich kennenzulernen. Beginne jetzt Dich zu lieben!

Beginne jetzt herauszufinden, wer Du bist!

Der erste Schritt:

Du bist jetzt erwachsen, aber es gibt auch den Anteil in Dir des kleinen, verletzten Kindes. Gehe auf die Suche nach Deinem inneren Kind. Spüre in Dich hinein, wo hat es sich versteckt. Im Herz, im Bauch oder woanders? Sei vorsichtig und behutsam, ohne Druck. Es wird sich zeigen, vielleicht nicht beim ersten Mal, aber das Kind in Dir, es wartet auf Dich!

Es möchte gehört werden. Du kannst zuhören, es tröstet und lieben. Du kannst ihm die Liebe und Sicherheit geben, die es braucht!

Habe Mitgefühl mit Dir und Deinem inneren Kind!

Sei achtsam und liebevoll!

Aus Wunden werden Wunder

Ja, Du hast viele Wunden erlebt! Du warst Opfer einer narzisstischen Mutter.

Du hast aber auch durch die permanente „Hab acht“

Aufmerksamkeit, von klein auf viele Wahrnehmungskanäle trainiert. Anders gesagt, Deine Sensitivität, Deine Intuition wurde geschult weil es so wichtig war hinzuspüren, um rechtzeitig zu reagieren, rechtzeitig wahrzunehmen in welcher Stimmung Deine Mutter ist. Und nicht nur das, Du hast eine enorme innere Stärke entwickeln müssen, und das zu überleben!

Wie hast Du diese Zeit überstanden?

Gab es Momente in denen Du Dich in Deine innere Welt zurückgezogen hast, abgetaucht bist in eine wunderschöne, erholsame Umgebung. Voll von Hilfe von guten Feen oder anderen Wesen die Dir beigestanden haben. Oder einfach nur die Ruhe an einem ruhigen Meeresstrand.

Oder hattest du im Außen einen Menschen, eine Freundin, einen Freund, ein Tier? Sie haben Dich unterstützt und geliebt.

Dies konnte Deine Situation mildern, zumindest für kurze Momente!

Wenn Du das Gefühl jetzt hast, da gab es nichts, Du warst immer alleine und niemand und nichts hat Dir geholfen.....!

Bitte denke nochmal drüber nach! Es gab etwas, sonst hättest Du es nicht überlebt!

Wie wäre es, wenn Du genau diese Möglichkeiten jetzt wieder zurückholt, als Deine Kraftquelle nimmst? Um jetzt neu mit Deinem Leben zu beginnen!

Dein innerer Kraftort ist immer noch da, und auch die Menschen, Tiere oder andere Hilfestellung sind in Dir abgespeichert. Sie sind in Deiner Erinnerung noch existent! Und es gibt auch jetzt Menschen und Hilfestellungen die Dir nur Gutes wollen.

Versuche in den nächsten Tagen, diese Erinnerungen wieder zu aktivieren. Spüre diese Kraft und die positiven Erinnerungen. Auch wenn es nur kleine Momente waren. Es ist so wichtig, diese Ressourcen zu nehmen und zu verstärken.

Stärke diese Kraftquelle!

Sehe, spüre, erkenne:

Deine Stärke, Deine wunderbare Emotionalität, Deine Wahrnehmungsfähigkeit, Deine hohe Sensibilität, Deine enorme Lebenskraft! die sich entwickelt hat, um zu überleben

Und hier liegt das Wunder!

Diese Stärken hättest Du nicht, wenn Du dass alles nicht erlebt, überlebt hättest!

**Und mit diesem Potential kannst Du
JETZT neu starten!**