



## Muster der Co-Abhängigkeit und Merkmale der Genesung

	Co-Abhängige ...	In Genesung ...
<b>Häufige Muster der Verleugnung</b>	... haben Schwierigkeiten zu erkennen, was sie fühlen.	... erkenne ich meine Gefühle und kann sie benennen, oft im selben Moment. Ich kenne den Unterschied zwischen meinen Gedanken und Gefühlen.
	... verharmlosen, verändern oder verleugnen, was sie wirklich fühlen.	... schätze ich meine Gefühle, sie sind wertvoll und wichtig.
	... nehmen sich als völlig selbstlos wahr und gehen darin auf, sich für das Wohl anderer einzusetzen.	... kenne ich den Unterschied zwischen Sorge und übermäßiger Fürsorge. Ich erkenne, dass Fürsorge für andere häufig durch das Bedürfnis, mir selbst zu nutzen motiviert ist.
	... haben wenig Mitgefühl für die Gefühle und Bedürfnisse anderer.	... bin ich in der Lage, Empathie für die Gefühle und Bedürfnisse der anderen zu empfinden.
	... ordnen anderen ihre negativen Eigenschaften zu.	... sehe ich ein, dass die negativen Eigenschaften, die ich bei anderen wahrnehme, eigentlich auch zu mir gehören.
	... denken, sie können für sich selbst sorgen, ohne jegliche Hilfe von anderen.	... sehe ich ein, dass ich manchmal Hilfe von anderen brauche.
	... verstecken ihren Schmerz auf verschiedene Weise, z.B. hinter Wut, Humor oder Isolation.	... sind mir meine schmerzvollen Gefühle bewusst und ich kann sie angemessen ausdrücken.
	... drücken Negativität und Aggression auf indirekte oder passive Weise aus.	... bin ich in der Lage, meine Gefühle offen, direkt und ruhig auszudrücken.
	... fühlen sich zu Menschen hingezogen, die nicht erreichbar sind und erkennen dies nicht.	... gehe ich intime Beziehungen nur mit Menschen ein, die eine gesunde und liebevolle Beziehung eingehen wollen und können.
	<b>Häufige Muster des geringen Selbstwertgefühls</b>	<b>Co-Abhängige ...</b>
... haben Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen.		... vertraue ich auf meine Fähigkeit, gute Entscheidungen zu treffen.
... beurteilen das, was sie denken, sagen oder tun streng, als nie gut genug.		... akzeptiere ich mich so, wie ich bin. Ich lege mehr Wert auf persönliche Entwicklung als darauf, perfekt sein zu wollen.
... empfinden es als peinlich, Anerkennung, Lob oder Geschenke zu erhalten.		... fühle ich mich auf angemessene Weise würdig, Anerkennung, Lob oder Geschenke zu erhalten.
... schätzen die Zustimmung anderer zu ihren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen höher ein als ihre eigene Zustimmung.		... schätze ich die Meinung derer, denen ich vertraue, ohne dass ich ihre Zustimmung brauche. Ich habe Vertrauen in mich selbst.
... nehmen sich selbst nicht als liebenswerte oder wertvolle Person wahr.		... erkenne ich mich selbst als liebenswerte und wertvolle Person.
... suchen ständig nach Anerkennung und Lob, um das Gefühl zu überwinden, weniger wert zu sein.	... suche ich zuerst meine eigene Anerkennung und wenn ich Anerkennung von anderen möchte, überprüfe ich meine Beweggründe genau.	

Die „Muster der Co-Abhängigkeit und Merkmale der Genesung“ dürfen nicht nachgedruckt oder neu veröffentlicht werden ohne die ausdrückliche schriftliche Zustimmung von Co-Dependents Anonymous, Inc. Dieses Dokument darf von der Website [www.coda-deutschland.de](http://www.coda-deutschland.de) (CoDA) zur Verwendung durch Mitglieder der CoDA-Gemeinschaft ausgedruckt werden.

© 2011 Co-Dependents Anonymous, Inc, Phoenix, Arizona, USA. Übersetzung © 2023: Coda-Deutschland e.V.



## Muster der Co-Abhängigkeit und Merkmale der Genesung

	Co-Abhängige ...	In Genesung ...
<b>Häufige Muster des geringen Selbstwertgefühls</b>	... haben Schwierigkeiten, einen Fehler zuzugeben.	... mache ich weiterhin meine persönliche Inventur, und wenn ich im Unrecht bin, gebe ich das sofort zu.
	... möchten in den Augen der anderen so erscheinen, als hätten sie Recht und lügen sogar, um gut dazustehen.	... bin ich ehrlich zu mir selbst, was meine Verhaltensweisen und meine Motivationen betrifft. Ich fühle mich sicher genug, um mir und anderen Fehler einzugestehen und die Meinung anderer zu hören, ohne mich bedroht zu fühlen.
	... sind nicht in der Lage zu erkennen oder einzufordern, was sie brauchen oder wollen.	... erfülle ich meine eigenen Bedürfnisse und Wünsche, wenn möglich. Ich hole mir Hilfe, wenn es notwendig und angemessen ist.
	... nehmen sich selbst anderen gegenüber als überlegen wahr.	... nehme ich mich selbst als gleichwertig mit anderen wahr.
	... erwarten von anderen, dass sie ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben.	... schaffe ich mit der Hilfe meiner Höheren Macht Sicherheit in meinem Leben.
	... haben Schwierigkeiten etwas anzufangen, Fristen einzuhalten oder Projekte zu Ende zu bringen.	... vermeide ich das Aufschieben, indem ich meine Aufgaben rechtzeitig erledige.
	... haben Schwierigkeiten, gesunde Prioritäten und Grenzen zu setzen.	... bin ich in der Lage, in meinem Leben gesunde Prioritäten und Grenzen zu setzen.
	<b>Häufige Muster der Anpassung</b>	Co-Abhängige ...
... sind extrem loyal und bleiben zu lange in schädlichen Situationen.		... setze ich mich für meine Sicherheit ein und verlasse Situationen, die sich unsicher anfühlen oder mit meinen Zielen unvereinbar sind.
... geben ihre eigenen Werte und ihre Integrität auf, um Ablehnung oder Ärger zu vermeiden.		... stehe ich zu meinen Werten, auch wenn andere nicht damit einverstanden oder verärgert sind.
... stellen ihre eigenen Interessen hinten an und tun, was andere wollen.		... berücksichtige ich meine eigenen Interessen und Gefühle, wenn ich gebeten werde, mich an den Vorhaben anderer zu beteiligen.
... sind äußerst aufmerksam für die Gefühle von anderen und übernehmen diese Gefühle.		... kann ich meine Gefühle von denen der anderen trennen. Ich erlaube mir, meine Gefühle zu empfinden, und erlaube anderen, für ihre Gefühle verantwortlich zu sein.
... geben den Meinungen und Gefühlen anderer einen höheren Stellenwert und haben Angst, abweichende Standpunkte oder Gefühle zu äußern.		... respektiere ich meine eigenen Meinungen und Gefühle und bringe sie angemessen zum Ausdruck.
... akzeptieren sexuelle Zuwendung, wenn sie Liebe wollen.	... gründet meine Sexualität auf echter Intimität und Verbundenheit. Wenn ich mich geliebt fühle, drücke ich meine Herzenswünsche aus. Ich gebe mich nicht mit Sex ohne Liebe zufrieden.	



## Muster der Co-Abhängigkeit und Merkmale der Genesung

	Co-Abhängige ...	In Genesung ...
<b>Häufige Muster der Anpassung</b>	... treffen Entscheidungen ohne Rücksicht auf die Konsequenzen.	... bitte ich meine Höhere Macht um Führung und bedenke mögliche Konsequenzen, bevor ich Entscheidungen treffe.
	... geben ihre Wahrheit auf, um Anerkennung von anderen zu bekommen oder um Veränderung zu vermeiden.	... stehe ich zu meiner Wahrheit und bewahre meine Integrität, ob andere sie billigen oder nicht, auch wenn das bedeutet, schwierige Veränderungen in meinem Leben vorzunehmen.
<b>Häufige Muster der Kontrolle</b>	<b>Co-Abhängige ...</b>	<b>In Genesung ...</b>
	... glauben oft, dass Menschen nicht fähig sind, für sich selbst zu sorgen.	... erkenne ich, dass andere Erwachsene, von wenigen Ausnahmen abgesehen, in der Lage sind, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.
	... versuchen andere davon zu überzeugen, was sie denken, tun oder fühlen sollen.	... akzeptiere ich die Gedanken, Entscheidungen und Gefühle von anderen, auch wenn ich anderer Meinung bin.
	... bieten anderen ungefragt Rat und Hilfe an.	... gebe ich Ratschläge nur, wenn ich gefragt werde.
	... werden nachtragend, wenn andere ihren Rat oder Hilfe ablehnen.	... kann ich es zulassen, dass andere sich um sich selbst kümmern.
	... überschütten die Menschen, die sie beeinflussen möchten, mit Geschenken und Gefälligkeiten.	... denke ich sorgfältig und ehrlich über meine Beweggründe nach, wenn ich ein Geschenk vorbereite.
	... nutzen sexuelle Zuwendung, um Anerkennung und Akzeptanz zu erhalten.	... umarme und feiere ich meine Sexualität als Beweis für meine Gesundheit und Ganzheit. Ich benutze sie nicht, um die Anerkennung anderer zu gewinnen.
	... müssen das Gefühl haben, gebraucht zu werden, um eine Beziehung eingehen zu können.	... gehe ich Beziehungen zu anderen auf der Grundlage von Gleichheit, Intimität und Ausgewogenheit ein.
	... verlangen, dass ihre Bedürfnisse von anderen erfüllt werden.	... finde und nutze ich Werkzeuge, die meine Bedürfnisse befriedigen, ohne Forderungen an andere zu stellen. Ich bitte um Hilfe, wenn ich sie brauche, ohne Erwartungen zu haben.
	... setzen ihren Charme und Ausstrahlung ein, um andere davon zu überzeugen, dass sie fürsorglich und mitfühlend sind.	... verhalte ich mich anderen gegenüber authentisch und lasse meine fürsorglichen und mitfühlenden Qualitäten zum Vorschein kommen.
	... benutzen Schuld und Scham, um andere emotional auszunutzen.	... bitte ich direkt um das, was ich will und brauche, und überlasse das Ergebnis meiner Höheren Macht. Ich versuche nicht, die Ergebnisse mit Schuld oder Scham zu manipulieren.
	... verweigern Zusammenarbeit, Kompromisse oder Verhandlungen.	... kooperiere ich, gehe Kompromisse ein und verhandle mit anderen in einer Weise, die meine Aufrichtigkeit ehrt.



## Muster der Co-Abhängigkeit und Merkmale der Genesung

	Co-Abhängige ...	In Genesung ...
<b>Häufige Muster der Kontrolle</b>	... nehmen eine Haltung der Gleichgültigkeit, Hilflosigkeit, Autorität oder Wut ein, um Ergebnisse zu manipulieren.	... behandle ich andere mit Respekt und Rücksicht und vertraue meiner höheren Macht, dass meine Bedürfnisse und Wünsche erfüllt werden.
	... verwenden den Genesungsjargon, um das Verhalten von anderen zu kontrollieren.	... nutze ich meine Genesung für mein eigenes Wachstum und nicht, um andere zu manipulieren oder zu kontrollieren.
	... geben vor, anderen zuzustimmen, um zu bekommen, was sie wollen.	... ist meine Kommunikation mit anderen authentisch und ehrlich.
<b>Häufige Muster der Vermeidung</b>	<b>Co-Abhängige ...</b>	<b>In Genesung ...</b>
	... fordern andere mit ihrem Verhalten dazu auf, sie abzulehnen, zu beschämen oder ihnen gegenüber Wut auszudrücken.	... verhalte ich mich so, dass ich liebevolle und gesunde Reaktionen von anderen fördere.
	... urteilen hart über das, was andere denken, sagen oder tun.	... bin ich aufgeschlossen und akzeptiere andere so, wie sie sind.
	... vermeiden emotionale, körperliche oder sexuelle Nähe, um Abstand zu halten.	... lasse ich mich auf emotionale, körperliche oder sexuelle Intimität ein, wenn sie für mich gesund und angemessen ist.
	... lassen zu, dass ihre Abhängigkeit von Menschen, Orten und Dingen sie davon ablenkt, Intimität in Beziehungen aufzubauen.	... arbeite ich an meiner Genesung, um gesunde und erfüllende Beziehungen zu entwickeln.
	... verwenden indirekte und ausweichende Kommunikation, um Konflikte und Konfrontationen zu vermeiden.	... verwende ich direkte und aufrichtige Kommunikation, um Konflikte zu lösen und angemessen mit Konfrontationen umzugehen.
	... verringern ihre Fähigkeit, gesunde Beziehungen zu führen, indem sie sich weigern, die Werkzeuge der Genesung anzuwenden.	... bin ich in der Lage mit den Werkzeugen der Genesung, gesunde Beziehungen meiner Wahl zu entwickeln und zu pflegen.
	... unterdrücken ihre Gefühle und Bedürfnisse, um sich nicht verletztlich zu fühlen.	... nehme ich meine eigene Verletzlichkeit an, indem ich meine Gefühle und Bedürfnisse anerkenne,
	... ziehen Menschen zu sich, aber stoßen sie weg, wenn sie ihnen nahekommen.	... heiße ich enge Beziehungen willkommen und bewahre gleichzeitig gesunde Grenzen.
	... weigern sich, ihren Eigenwillen loszulassen, um die Kapitulation vor einer Macht größer als sie selbst zu vermeiden.	... glaube und vertraue ich einer Macht, die größer ist als ich selbst. Ich übergebe meinen Eigenwillen bereitwillig an meine Höhere Macht.
	... glauben, dass Gefühle zeigen, ein Zeichen von Schwäche ist.	... ehre ich meine authentischen Gefühle und teile sie, wenn es angemessen ist.
... sind zurückhaltend Wertschätzung auszudrücken.	... drücke ich anderen gegenüber freudig meine Wertschätzung aus.	