

A photograph of a middle-aged man and woman in a domestic setting. The man, wearing a cream-colored sweater with dark horizontal stripes and blue jeans, stands and holds the hand of the woman. The woman, with short grey hair and wearing a light blue button-down shirt, is seated in a grey armchair and looks up at him with a smile. The background shows a wooden shelving unit and a bright window. The text 'Angehöriger sein' is overlaid in the center of the image.

Angehöriger sein

Angehöriger sein!

Die große Chance, die du hast

Es gibt viele Menschen, die unter dem Alkoholeinfluss ihres Partners leiden. Doch warum genau sind sie in dieser Situation? Die Wahrheit ist: Unser Unterbewusstsein sucht nach Vertrautem – auch wenn es uns schadet. Viele Angehörige haben unbewusst eine Partnerschaft gewählt, die alten Mustern aus der Kindheit ähnelt. Diese Komfortzone – auch P-Punkt genannt – fühlt sich vermeintlich sicher an, weil alles Unbekannte als bedrohlich empfunden wird.

Doch genau hier liegt deine große Chance! Du kannst lernen, deine eigene Rolle in dieser Dynamik zu verstehen, ohne dabei deinem Partner die Verantwortung für seine Sucht abzunehmen. Wenn du dich selbst erkennst, wirst du anders handeln können – und das hat eine direkte Wirkung auf eure Beziehung. Wachstum ist immer ein gemeinsamer Prozess, und genau hier setzt der Coaching-Support an. Er hilft dir, dich selbst zu reflektieren und gleichzeitig deinen Partner mit neuen Augen zu sehen. Denn nur wenn beide wachsen, kann aus einer belastenden Partnerschaft eine Verbindung entstehen, in der 1+1 nicht einfach 2 ergibt, sondern 11.



Schluss mit Ausreden – die Realität der Abhängigkeit

Viele Angehörige haben genug von den leeren Versprechungen und Beschwichtigungen, die sie von Kliniken und Selbsthilfegruppen hören. Die Wahrheit ist: Manche Menschen schaffen es mit wenigen Schritten, trocken zu werden. Doch für den Großteil der Abhängigen reicht das nicht – erst recht nicht ohne einen Partner, der sie versteht und ihnen auf Augenhöhe begegnet.

Doch verstehen heißt nicht entschuldigen. Dein Partner muss seine Verantwortung übernehmen. Aber wenn du wirklich etwas verändern willst, dann ist es wichtig, dass du die Hintergründe seiner Sucht verstehst – nicht um ihn zu retten, sondern um dich selbst zu befreien.

Warum du dich selbst verstehen musst

Alle Themen, die uns im Leben belasten, haben mit unerlösten Problemen zu tun. Die Sucht ist eine Folge dieser inneren Konflikte – und ihre tiefste Ursache ist Angst. Diese Angst kann jahrelang verborgen bleiben. Doch sobald ein äußerer Trigger ein unerfülltes Bedürfnis aus der Bedürfnispyramide anspricht, kann die Sucht als „Hilfs- und Schutzmittel“ immer mehr in den Vordergrund rücken.

Wenn du deinen Partner verstehen möchtest, dann beginne bei dir selbst. Frage dich:

- Warum ist genau dieser Mensch in mein Leben gekommen?
- Welche Muster erkenne ich in unserer Beziehung?
- Welche unbewussten Ängste stecken vielleicht auch in mir?
- Wie kann ich lernen, mich selbst und meinen Partner aus einer neuen Perspektive zu sehen?

Diese Broschüre hilft dir, diese Fragen für dich zu beantworten und dein eigenes Wachstum in Gang zu setzen. Denn unser Unterbewusstsein konfrontiert uns immer wieder mit Herausforderungen – nicht um uns zu quälen, sondern um uns wachsen zu lassen.

Die Aufgabe des Unterbewusstseins

Unser Unterbewusstsein arbeitet immer für uns. Es stellt uns Aufgaben, um uns voranzubringen. Doch wenn wir diese Aufgaben nicht erkennen, bleiben wir in unseren alten Mustern gefangen. Es ist also entscheidend, dass du beginnst, dich mit deiner eigenen Geschichte auseinanderzusetzen. Denn Veränderung beginnt nicht beim anderen – sie beginnt bei dir!

Durch den Coaching-Prozess kannst du lernen, deine eigenen Ängste zu erkennen und zu transformieren. Erst wenn du verstehst, warum du in dieser Situation bist, kannst du bewusst neue Entscheidungen treffen. Dein Partner hat seine eigenen Herausforderungen – und du hast deine. Doch gemeinsam könnt ihr eine neue Ebene des Verständnisses und des Wachstums erreichen.

Deine nächsten Schritte

Jetzt liegt es an dir.

- Willst du lernen, deinen Partner und seine Sucht besser zu verstehen?
- Willst du dich selbst reflektieren und deine eigenen Muster auflösen?
- Willst du herausfinden, wie du aus der Rolle des Leidenden in die Rolle des Gestalters deines Lebens kommst?

Dann nutze diese Broschüre als ersten Schritt. Und wenn du bereit bist, noch tiefer zu gehen, dann zögere nicht, dir professionelle Unterstützung zu holen. Veränderung ist möglich – für dich, für deinen Partner und für eure gemeinsame Zukunft.

Du hast die Kraft, den Kreislauf zu durchbrechen.

Es ist Zeit für eine neue Geschichte!

Du hast Fragen, wie Du den Teufelskreis durchbrechen kannst?

Unter <https://www.ich-problemlos.de> kannst Du ein Gesprächstermin mit mir abmachen und dieses Thema 1 Stunde ausgiebig diskutieren.

Anschließend kannst Du entscheiden, ob eine Zusammenarbeit mit mir für Dich Sinn macht.

Ist das ein Deal?

Für die Zukunft alles Gute
Michael Opala