

*Leise*

# GEWALT



FÜR FRAUEN, DIE SPÜREN, DASS  
ETWAS NICHT STIMMT

Cecilia Goldfaber

## **Die leise Gewalt**

**Warum du nicht zu sensibel bist -  
sondern begonnen hast, dir selbst  
zu misstrauen.**

***7 Erkenntnisse über  
toxische Beziehungen, die alles  
verändern können.***

## **Die leise Gewalt**

**Warum du nicht zu sensibel bist -  
sondern begonnen hast, dir selbst  
zu misstrauen.**

***7 Erkenntnisse über  
toxische Beziehungen, die alles  
verändern können.***

# Warum dieses Thema so viele betrifft

41 % der Frauen in Deutschland geben an, bereits eine toxische Beziehung erlebt zu haben.(1) Diese Zahl steht für Millionen Geschichten.

Für Zweifel. Anpassung. Schweigen.

Toxische Beziehungen sind kein individuelles Versagen.

Sie entstehen dort, wo Nähe, Hoffnung und emotionale Bindung gegen uns arbeiten.

Der wichtigste erste Schritt ist nicht Gehen.

Sondern **Verstehen**.

1. Quelle:

<https://www.parship.de/studien/parship-studie-toxische-beziehung-wenn-die-liebe-giftig-ist/>

## **Erkenntnis 1:**

Toxische Beziehungen beginnen nicht toxisch.

Sie beginnen mit Nähe.

Mit Intensität.

Mit dem Gefühl, endlich gesehen zu werden.

Genau das macht sie so gefährlich.

Denn was sich zuerst wie Liebe anfühlt,

wird später zur Grundlage von Kontrolle, Schuld und Anpassung.

Wenn du den Anfang vermisst – dann nicht, weil du naiv warst.

Sondern weil er real war.

## **Erkenntnis 2:**

Du bist nicht geblieben, weil du schwach bist

Du bist geblieben, weil du gehofft hast.

Weil du verbunden warst.

Weil dein Nervensystem Nähe gesucht hat.

Bindung ist stärker als Logik.

Toxische Dynamiken nutzen genau das aus:

Nähe als Belohnung.

Entzug als Strafe.

Das hat nichts mit Dummheit zu tun.

Es hat mit Menschlichkeit zu tun.

## **Erkenntnis 3:**

Selbstzweifel sind kein Zufall

In toxischen Beziehungen beginnt man, sich selbst infrage zu stellen.

„Bin ich zu empfindlich?“

„Übertreibe ich?“

„Liegt es an mir?“

Diese Fragen entstehen nicht aus Reflexion –

sondern aus emotionaler Verwirrung.

Wenn du dir selbst nicht mehr traust, ist das kein Charakterzug.

Es ist ein Symptom.

## **Erkenntnis 4:**

Scham hält dich länger fest als Angst.

Scham, es „nicht früher erkannt“ zu haben.

Scham, geblieben zu sein.

Scham, jemanden geliebt zu haben, der verletzt hat.

Scham macht still.

Und Schweigen schützt toxische Dynamiken.

## **Erkenntnis 5:**

Gehen beginnt lange vor der  
Trennung

Der innere Ausstieg beginnt,  
wenn du deine Wahrnehmung  
wieder ernst nimmst.

Wenn du aufhörst, dich ständig zu  
erklären.

Wenn du beginnst, deine Gefühle  
nicht mehr zu relativieren.

Klarheit kommt vor der  
Entscheidung.

Nicht danach.

## **Erkenntnis 6:**

Heilung ist kein gerader Weg  
Zurück zu dir zu finden bedeutet  
nicht Stärke rund um die Uhr.

Es bedeutet:

Zweifel auszuhalten.

Trauer zuzulassen.

Grenzen neu zu lernen.

Heilung ist leise.

Aber sie ist möglich.

## **Erkenntnis 7:**

Du hast dich nicht verloren – du  
hast dich angepasst

Das Wichtigste zum Schluss:

Du bist nicht kaputt.

Du bist nicht zu sensibel.

Du bist nicht falsch.

Du hast überlebt, indem du dich  
angepasst hast.

Und was man gelernt hat,  
kann man auch wieder verlernen.

Wenn du dich in diesen Zeilen  
wiedergefunden hast,  
Dann ist das kein Zufall.  
Es ist ein Zeichen von Bewusstsein.  
Dieses E-Book ist kein Ende.  
Es ist ein Anfang.  
Klarheit ist der erste Schritt  
**zurück zu dir.**

Cecilia Goldfaber Coach & Counseling  
Expertin für toxische Beziehungen  
[www.micoachingonline.com](http://www.micoachingonline.com)