



Angelique Rode

Coaching Workbook

Autonomie

erste Schritte



© *Angelique Rode*

Therapieraum Uhlenhorst
Uhlenhorster Weg 50
22085 Hamburg

Mobil: 015775441134



angelique.rode.psychologie



angeliquepsychologie



www.rode-therapiehamburg.de

Über mich

Als Therapeutin mit Herz und Seele, Autorin und Dozentin weiß ich aus jahrelanger Erfahrung, wie schwierig es sein kann, diese Balance zu finden. Ich bin Angelique Rode, und ich begleite Menschen dabei, ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Meine Reise begann eigentlich ganz anders: Als Dozentin für Italienisch und Dolmetscherin war Kommunikation schon immer meine Stärke. Doch ich spürte, dass etwas fehlte. Mit 28 Jahren wagte ich den Schritt in die Welt der Psychologie, absolvierte Weiterbildungen in psychologischer Beratung, Hypnose, Gesprächs- und Familientherapie und studiere seit 2014 Psychologie mit dem Schwerpunkt klinische Psychologie. Yoga und Meditation halfen mir, meine eigene Mitte zu finden.

Seit 2013 lebe und arbeite ich in Hamburg, wo ich in der Praxisgemeinschaft Therapieraum Uhlenhorst tätig bin.

Herzlich, Angelique Rode



Sicherheit in Beziehungen ist essenziell. Wenn wir das nie gelernt haben, entsteht ein innerer Mangel, der sich in starker Abhängigkeit zeigen kann.

(Bessel van der Kolk)

Ich möchte dich mit diesem Mini- Workbook ansprechen, wenn du...

- dich emotional abhängig fühlst
- einen achtsamen & motivierenden Wege finden möchtest, um mehr Autonomie zu leben
- verstehen willst, woher deine Abhängigkeit kommt (Kindheit, Trauma etc.)
- bereit bist kleine, aber kraftvolle Schritte in Richtung Selbstverantwortung & Autonomie zu gehen

Test

Wie emotional abhängig bin ich?

Eine ehrliche Bestandsaufnahme deiner inneren Muster

Emotional abhängig zu sein bedeutet, dass wir unser Wohlbefinden oder unseren Selbstwert stark davon abhängig machen, wie andere uns behandeln, ob sie uns mögen, bestätigen oder „brauchen“. Das kann sich besonders in Partnerschaften, aber auch in Freundschaften oder im beruflichen Umfeld zeigen.

Dieser Test hilft dir dabei, ein erstes Gespür dafür zu bekommen, wie sehr du dich im Alltag – bewusst oder unbewusst – an die Erwartungen und Bedürfnisse anderer anpasst, und wie frei du dich innerlich fühlst.

Warum dieser Test sinnvoll ist

Emotionale Abhängigkeit ist kein Zeichen von Schwäche – sie entsteht oft aus ganz natürlichen Erfahrungen in der Kindheit oder aus wiederholten Beziehungsmustern, in denen wir gelernt haben: „Ich bin nur etwas wert, wenn ich anderen gefalle, nützlich bin oder gebraucht werde.“

Dieser Test ist kein Urteil über dich – sondern ein Werkzeug zur Selbsterkenntnis.

So funktioniert der Test

- Es gibt 15 Fragen, die typische Denk- oder Verhaltensmuster bei emotionaler Abhängigkeit abbilden.
- Beantworte jede Frage ehrlich mit „Ja“ oder „Nein“ – ohne lange zu überlegen. Mehr gibt es nicht zu bedenken.

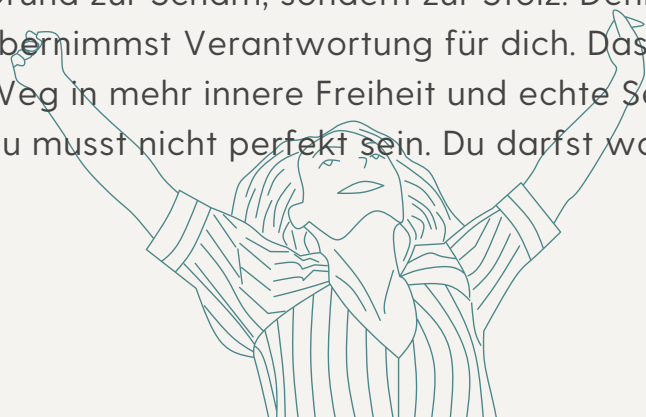
Was wir erkennen, können wir verändern.

Die Neuropsychologie zeigt uns, dass unser Gehirn plastisch ist – das heißt: Unsere Denkweisen, Prägungen und inneren Überzeugungen sind veränderbar.

Zum Schluss: Ein paar Worte des Mutes

Wenn du dich gerade an manchen Stellen wiedererkennst – dann ist das kein Grund zur Scham, sondern zur Stolz. Denn du hast den Mut, hinzuschauen. Du übernimmst Verantwortung für dich. Das ist ein wundervoller Schritt auf deinem Weg in mehr innere Freiheit und echte Selbstverbindung.

Du musst nicht perfekt sein. Du darfst wachsen. In deinem Tempo.



SELBSTTEST

WIE EMOTIONAL ABHÄNGIG BIN ICH?“

Kreuze an, was auf dich zutrifft (15 Items, z. B.):

01	ICH DENKE SEHR VIEL ÜBER MEINE BEZIEHUNG NACH	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
02	ICH HABE ANGST, VERLASSEN ZU WERDEN	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
03	ICH SAGE OFT „JA“, OBWOHL ICH „NEIN“ MEINE	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
04	ICH VERLIERE MEINE INTERESSEN, WENN ICH VERLIEBT BIN	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
05	ICH VERSUCHE, MICH ANZUPASSEN, UM GELIEBT ZU WERDEN	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
06	ICH FÜHLE MICH OFT „WENIGER WERT“ ALS MEINE PARTNERIN	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
07	ICH FÜHLE MICH OFT SEHR GEKRÄNKT, WENN MEIN PARTNER MICH KRITISIERT.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
08	ICH MACHE MEIN GLÜCK VOM VERHALTEN DES ANDEREN ABHÄNGIG	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>



SELBSTTEST

SEITE 2

09	ICH KONTROLLIERE ODER STALKE MEINE PARTNERIN ONLINE	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
10	ICH HABE SCHWIERIGKEITEN, ALLEIN ZU SEIN	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
11	ICH VERLIERE SCHNELL DEN KONTAKT ZU MIR SELBST, WENN ICH IN EINER BEZIEHUNG BIN.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
12	ICH SCHAU E STÄNDIG AUF S HANDY, WENN MEIN/E PARTNER/IN LÄNGER NICHT ANTWORTET	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
13	ICH VERZEIHE MEINEM/MEINER PARTNERIN IMMER WIEDER VERLETZENDES VERHALTEN	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
14	ICH RICHT E MEINE ENTSCHEIDUNGEN HÄUFIG NACH MEINEM/MEINER PARTNER/IN AUS – SELBST WENN ES NICHT GUT FÜR MICH IST.	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>
15	ICH KREISE GEDANKLICH OFT DARUM, WAS MEINE PARTNERIN GERADE DENKT, FÜHLT ODER TUT	JA <input type="checkbox"/>	NEIN <input type="checkbox"/>



Auswertung des Tests

- Für jede „Ja“-Antwort bekommst du 1 Punkt.
- Je höher dein Punktestand, desto stärker könnte das Thema emotionale Abhängigkeit in deinem Leben eine Rolle spielen.

0–3: Du bist tendenziell eher frei – aber ein bewusster Blick auf Muster lohnt sich

4–8: Du erkennst bereits ein gewisses Maß an emotionaler Abhängigkeit – du bist nicht allein, und es gibt Wege heraus

9–12: Du leidest vermutlich unter starker Abhängigkeit – es ist mutig, dass du hinschaust. Lass uns kleine Schritte gehen.

Hier fehlt noch die Überleitung zum Thema “Selbstreflexion”



Erste Schritte - 5 Bausteine zur gesunden Autonomie

Auf dem Weg zu mehr Autonomie und echter Selbstanbindung sind fünf grundlegende Schritte entscheidend, die sich gegenseitig stärken. Die Grafik zeigt zentrale Bereiche, die helfen, innere Abhängigkeiten zu überwinden und ein selbstbestimmtes Leben zu gestalten.



- Bedürfnisse wahrnehmen ist die Grundlage dafür, sich selbst überhaupt spüren zu können und eigene Grenzen ernst zu nehmen.
- Soziale Kontakte pflegen bedeutet, gesunde, unterstützende Beziehungen aufzubauen, statt alte Muster der Abhängigkeit zu wiederholen.
- Selbstfürsorge erlaubt es, sich aktiv um das eigene Wohlbefinden zu kümmern, statt sich selbst zu vernachlässigen.
- Selbstmitgefühl hilft, innere Härte und Selbstverurteilung zu lösen und durch freundliche Selbstzuwendung zu ersetzen.
- Verantwortung übernehmen schließlich ist der Schritt, aus der Opferrolle auszusteigen und bewusst die eigene Entwicklung zu gestalten.

Diese fünf Elemente wirken zusammen wie ein Kreislauf und fördern langfristig innere Stabilität, Freiheit und echte Selbstverbindung.



Konkrete Übungen/Selbstreflexion

Erste Schritte in deine Selbstverbindung

1. Mache eine Wunsch-Liste (Thema Bedürfnisse)

Welche Dinge wolltest du schon immer tun, hast sie aber aufgeschoben oder „verloren“?

✍ Notiere mind. 5 Dinge

Tipp: Trage eine Sache davon in deinen Kalender für diesen Monat ein.

A yellow rounded rectangle containing five empty circles on the left side, each followed by a horizontal line for writing.

2. Pflege dein Netzwerk

Melde dich heute bei Personen, mit denen du dich gut fühlst.

Plane bewusste Zeit für Freunde, Familie, Kolleg:innen – dein soziales Netz trägt dich.

Gute, verlässliche Beziehungen (egal ob Familie, Freunde oder Therapeut:innen lassen alte Wunden heilen. Bindungswunden heilen in Bindungen.

✍ Notiere dir mindestens eine Person, bei der du dich “sicher” und angenommen fühlst. Solltest du keine haben, erinnere dich: Es ist nie zu spät, neue, heilsame Verbindungen aufzubauen – du hast es verdient, gehalten und gesehen zu werden.

A blue wavy shape containing three horizontal lines for writing.

Konkrete Übungen/Selbstreflexion

3. Führe ein „Ich bin wichtig“-Ritual ein

Jeden Tag eine kleine Sache nur für dich.

Lieblingsgetränk, 10 Minuten tanzen, eine Meditation, ein Spaziergang.

✍️ Schreibe dir mind. 5 Rituale auf:

<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____
<input type="radio"/>	_____

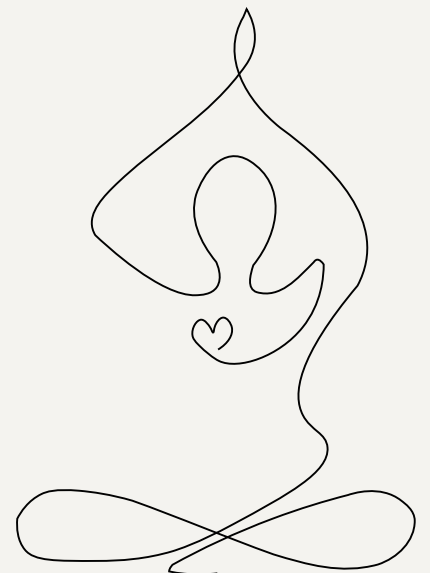
4. Selbstmitgefühl statt Selbstvorwurf

Du darfst fühlen, was du fühlst. Du darfst traurig, eifersüchtig, bedürftig sein. Und trotzdem: Du musst nicht in diesem Zustand bleiben.

5. Übernimm liebevoll Verantwortung

Du bist nicht schuld an deiner Vergangenheit. Aber du bist verantwortlich für dein Jetzt und dein Morgen.

Das ist Heilung.



Wie toll, du hast es bis
hierher geschafft!



Du hast den ersten Schritt getan – und das ist etwas Großes.

Der Weg zu dir selbst beginnt genau hier: mit dem Mut, hinzuschauen und Neues zuzulassen.

Das ist nicht nur kraftvoll – das ist der Anfang von echter Veränderung. Wenn du spürst, dass da noch mehr möglich ist dann begleite ich dich gerne weiter auf deinem Weg.

🌱 Mein Onlinekurs „Liebe – Selbstbewusst & Bindungssicher“ ist für dich, wenn du:

- ✨ tief in deine Selbstheilung eintauchen möchtest
- ✨ lernen willst, gesunde Beziehungen zu führen mit dir und anderen
- ✨ bereit bist, dein inneres Kind an die Hand zu nehmen und dir selbst ein sicherer Hafen zu werden



Mit liebevoll geführten Übungen, fundiertem Wissen und ganz viel Raum für dich.

Und wenn du dir eine noch persönlichere Begleitung wünschst:

Du kannst auch ein **1:1 Coaching** mit mir buchen – online oder in meiner Praxis in Hamburg.

Individuell, achtsam, auf dich und deinen Prozess abgestimmt.

Du bist nicht allein. Und du bist auf dem richtigen Weg.

🌟 Lass uns gemeinsam weitergehen.

Angelique Rode

Therapeutin & Coach

(01577) 5 44 11 34

Uhlenhorster Weg 50 * 22085 Hamburg

info@rode-therapiehamburg.de

www.rode-therapiehamburg.de

✉ Folge mir auf Instagram: [angelique.rode.psychologie](https://www.instagram.com/angelique.rode.psychologie)



📩 Oder trage dich direkt in den Newsletter auf meiner Homepage ein.

(www.rode-therapiehamburg.de) ein, um keine Impulse mehr zu verpassen.