



Grenzen setzen ohne Schuldgefühle

Wie du dich Schritt für Schritt vom toxischen
Druck löst – mit klaren Sätzen, die du sofort
aussprechen kannst

SUSANNE PROSSER
Lifecreation- und Soul Coaching



Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Warum du immer wieder einknickst

Kapitel 1: Was toxische Dynamiken wirklich sind

Kapitel 2: Die Psychologie hinter deinem „Einknicken“

Kapitel 3: Das Prinzip gesunder Grenzen

Kapitel 4: Dein Grenzen-Setzen-Skript

Kapitel 5: Konkrete Script-Vorlagen

Kapitel 6: Wie du mit Schuldgefühlen umgehst

Kapitel 7: Umsetzung im Alltag

Kapitel 8: Wann du dir Unterstützung holen solltest

Fazit: Du darfst klar sein

Nächster Schritt: Einladung zum Erstgespräch

Einleitung: Warum du immer wieder einknickst – und warum das nicht deine Schuld ist

Du kennst dieses Gefühl: Eigentlich weißt du, dass dir diese Beziehung nicht guttut. Du willst Abstand. Du nimmst dir vor, klare Grenzen zu setzen. Du sagst dir: „Diesmal bleibe ich stark.“

Und dann passiert es wieder.

Er schreibt, ruft an, steht vor der Tür, fleht, kämpft, droht, dreht die Geschichte, macht dir ein schlechtes Gewissen. Und du merkst, wie deine Klarheit wegbricht. Du erklärst dich, rechtfertigst dich, verteidigst dich. Du sagst Sätze, die du gar nicht sagen wolltest. Du stimmst Treffen zu, bei denen du weißt, dass sie dir schaden. Du gibst nach – und ärgerst dich später über dich selbst.

Genau hier setzt dieses Ebook an. Dieses Buch ist für dich, wenn du dich in einer toxischen Beziehung befindest, immer wieder einknickst, obwohl du stark sein willst, und ohne Schuldgefühle deine Grenzen setzen möchtest.

Über mich: Susanne Prosser

Hallo, ich bin Susanne Prosser. Ich arbeite als psychosoziale Beraterin, Supervisorin und Coach und begleite seit vielen Jahren Frauen, die im Außen stark wirken, aber innerlich immer wieder in Beziehungen geraten, die ihnen mehr Kraft nehmen als geben. Warum? Weil auch ich diesen Weg gegangen bin, nachdem ich früher toxische Beziehungen führte.

Was meine Arbeit prägt, ist nicht nur meine Ausbildung, sondern vor allem meine eigene Lebenserfahrung sowie die Learnings aus der intensiven Begleitung von mittlerweile über 500 Klientinnen. Ich habe gesehen, wie tief diese Muster gehen können – und gleichzeitig, wie sich etwas Grundlegendes verändert, wenn Frauen beginnen, nicht mehr im Außen nach Antworten zu suchen, sondern bei sich selbst ansetzen.

Über mich: Susanne Prosser

In diesem eBook möchte ich dir genau das näherbringen. Keine komplizierten Theorien, sondern klare Impulse, die dir helfen, deine Situation besser zu erkennen und erste Schritte für dich zu gehen. Vielleicht ist das hier der Moment, an dem sich für dich etwas beginnt zu verschieben.

Tief eintauchen werden wir gemeinsam in der **Stop Toxic-Masterclass**. Da wird es darum gehen, welche Muster du auch bei dir selbst erkennst, die dich in diese Beziehungen gebracht und dort gehalten haben. Ich freue mich auf dich!

Deine Susanne





Kapitel 1: Was toxische Dynamiken wirklich sind – und wie sie dich schwach machen sollen

Bevor du klare Grenzen setzen kannst, brauchst du Klarheit darüber, womit du es zu tun hast. „Toxisch“ beschreibt bestimmte Verhaltensmuster, die immer wieder auftreten und dich systematisch verunsichern, abhängig machen und schwächen.

Toxische Dynamiken entstehen durch Muster, die aus Unsicherheit, Kontrollbedürfnis und emotionaler Unreife entstehen. Sie sind deswegen so gefährlich, weil sie sich in Phasen zeigen:

Nähe – Distanz – Drama – Versöhnung.



Die Typischen Muster

Typische Elemente sind:

Gaslighting: Deine Wahrnehmung wird angezweifelt. Lovebombing und Entzug: Phasen intensiver Nähe gefolgt von Kälte.

Druck und Drama: Wenn du Grenzen setzt, wird Druck erzeugt. Hohe Selbstzentrierung: Seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt. In toxischen Dynamiken geht es nie wirklich um deine Bedürfnisse. Deine „Nein“s werden als Startsignal für Diskussion oder Manipulation genutzt. Es ist wichtig, dass du beginnst, das als Muster zu sehen – das ist der erste Schritt in deine Veränderung.



Kapitel 2: Die Psychologie hinter deinem „Einknicken“

Schuldgefühle: Toxische Partner verschieben oft die Verantwortung. Je mehr Schuld du empfindest, desto stärker ist der Impuls, „es wieder gut zu machen“. Kopf vs. Herz: Dein Verstand will Schutz, dein Herz hofft auf Änderung. Dieser Konflikt verbraucht enorme Energie. Du knickst nicht ein, weil du schwach bist, sondern weil du in Stressmomenten improvisierst. Ein Skript gibt deinem Nervensystem eine sichere Spur.

Bindung und Sehnsucht: Die Mischung aus Nähe und Drama schafft ein starkes Bindungsmuster, ähnlich einer Sucht. Wenn er sich meldet, fühlt sich das wie eine Erleichterung an.



Kapitel 2: Die Psychologie hinter deinem „Einknicken“

Um mit einem Grenzen-Setzen-Skript wirklich stark zu werden, brauchst du ein Verständnis dafür, was in deinem Körper und deinem Denken passiert, wenn dein toxischer Partner aktiv wird. Die Antwort ist: dein Nervensystem reagiert auf Bedrohung.

Zentrale Mechanismen:

Stressreaktionsmodus: Dein Körper schaltet auf Alarm (Kampf, Flucht oder Erstarrung). In Hochstress greift dein System auf gelernte Strategien zurück: Nachgeben = schneller Ruhe.





Kapitel 3: Das Prinzip gesunder Grenzen – was du nie wieder von dir verlangst

Eine gesunde Grenze ist eine klare Entscheidung darüber, was du tust oder akzeptierst – unabhängig davon, ob der andere das gut findet. Sie ist keine Bitte um Verständnis.

Unterscheide drei Elemente:

1. Dein Recht: Du hast das Recht, Kontakt zu begrenzen und „Nein“ zu sagen, ohne einen langen Grund zu liefern.
2. Deine Verantwortung: Du bist für deine Entscheidungen verantwortlich, nicht für seine Gefühle oder Reaktionen.
3. Seine Reaktion: Er darf enttäuscht, wütend oder verletzt sein. Das ändert nichts an der Gültigkeit deiner Grenze.

Was du ab jetzt nicht mehr von dir verlangst:

- Dich umfassend erklären, warum du weniger Kontakt willst.
- Jedes seiner Argumente entkräften.
- Beweisen, dass du „keine schlechte Person“ bist.
- Seine Kindheit oder seine „Trigger“ lösen.

Eine klare Grenze ist kurz (1-3 Sätze), spezifisch und wiederholbar. Du musst sie nicht verteidigen.



Kapitel 4: Dein Grenzen-Setzen-Skript – Fundament und Grundsätze

Ein Skript gibt dir Halt, wenn du emotional wackelst. Es basiert auf vier Grundsätzen:

1. Klarheit vor Harmonie:

Priorisiere deine Klarheit über seine kurzfristige Zufriedenheit.

2. Kürze vor Erklärung:

Je länger du redest, desto mehr Angriffsfläche bietest du.

3. Ich-Botschaften:

Deine Grenze ist eine Aussage über dich, kein Angriff auf ihn.

4. Wiederholung statt Diskussion:

Bleib bei deiner ursprünglichen Aussage.





Kapitel 4: Dein Grenzen-Setzen-Skript – Fundament und Grundsätze

Das Skript besteht aus drei Bausteinen:

Baustein 1: Die klare Aussage

(„Ich möchte keinen privaten Kontakt mehr.“)

Baustein 2: Optionale kurze Einordnung

(„Ich habe diese Entscheidung für mich getroffen.“)

Baustein 3: Der Gesprächsabschluss

(„Ich werde darüber nicht weiter diskutieren.“)

Dein Ton ist ruhig, sachlich und knapp. Je neutraler du bleibst, desto weniger Angriffspunkte bietest du.





Kapitel 5: Konkrete Skript-Vorlagen für typische Situationen (Teil 1)

Hier bekommst du Sätze, die du direkt verwenden kannst. Passe die Höflichkeit an deine Situation an. Das Prinzip bleibt gleich: kurz, klar, ohne Rechtfertigung.

5.1 Wenn er um eine weitere Chance bittet

„Ich habe entschieden, dass ich keine Beziehung mehr mit dir führen möchte. Diese Entscheidung steht fest und ich werde sie nicht weiter diskutieren.“

5.2 Wenn er dich emotional erpresst oder als Opfer auftritt

„Ich höre, dass es dir schlecht geht. Trotzdem bleibe ich bei meiner Entscheidung, keinen Kontakt mehr zu haben.“

5.3 Wenn er dich mit Schuldgefühlen

manipuliert „Ich übernehme Verantwortung für meinen Anteil. Gleichzeitig entscheide ich, keinen Kontakt mehr zu haben. Liebe bedeutet für mich nicht, mich selbst aufzugeben.“



Kapitel 5: Konkrete Script-Vorlagen (Teil 2)

5.4 Wenn er deine Grenze nicht ernst nimmt und nachhakt

„Ich habe dir meine Entscheidung bereits mitgeteilt. Ich werde dazu nichts mehr sagen. Bitte akzeptiere das.“

5.5 Wenn ihr noch Kontakt haben müsst (z. B. Kinder, Arbeit)

„Ich werde nur über die Kinder / Arbeit sprechen, nicht über unsere Beziehung. Bitte bleib beim Thema.“

5.6 Wenn er plötzlich „der perfekte Partner“ spielt

„Es ist gut, wenn du an dir arbeitest. Unabhängig davon bleibe ich bei meiner Entscheidung, keinen Kontakt mehr zu wollen.“

5.7 Wenn du schon nachgegeben hast

„Ich weiß, dass ich in der Vergangenheit meine Entscheidung wieder geändert habe. Mein Stand jetzt ist: kein privater Kontakt mehr.“



Kapitel 6: Wie du mit Schuldgefühlen, Drama und Gegenangriffen umgehst

Wenn du Grenzen setzt, wird er das Volumen oft erst einmal hochdrehen.

Drama: Deine Strategie ist aushalten. Anerkenne den Unterschied zwischen Mitgefühl und Verantwortung. Du darfst innerlich sagen: „Ich sehe dein Leid, aber ich wähle meine Grenze.“

Angriff: Nicht einsteigen. „Du darfst das so sehen. An meiner Entscheidung ändert das nichts.“ Sobald du dich rechtfertigst, bist du im alten Spiel.

Schuldgefühle: Sie bedeuten oft nur: „Ich tue etwas, was ich bisher nicht durfte.“ Deine Grenzen machen dich nicht zu einem schlechten Menschen. Du darfst jemanden enttäuschen, um dich selbst zu schützen.

Unterstütze dein Nervensystem: Atme bewusst, bewege dich kurz. Du darfst erst dein Skript rausholen, bevor du reagierst.



Kapitel 7: Umsetzung im Alltag – vom Lesen ins Tun

Dieses Ebook soll dir helfen, konkret anders zu handeln.

Vorbereitung:

- Lege deine persönlichen Standards fest.
- Welche Art von Kontakt willst du noch?
- Welche Situationen tun dir nicht gut?

Übung: Sprich deine Sätze laut aus. Dein Körper muss sich daran gewöhnen, diese Worte zu formen. Je öfter du sie aussprichst, desto selbstverständlicher werden sie.

Umgang mit Rückfällen: Es geht nicht um Perfektion, sondern um die Richtung. Jeder Versuch ist Teil deines Lernprozesses.

Verbündete suchen: Du musst diesen Weg nicht alleine gehen. Suche dir mindestens eine Person, der du vertraust. Die Außenperspektive hilft enorm, wenn du emotional involviert bist.



Kapitel 8: Wann du dir Unterstützung holen solltest & Fazit

Unterstützung ist besonders wichtig, wenn du in Schleifen gerätst, dich bedroht fühlst oder gemeinsame Kinder hast. Coaching bietet dir einen geschützten Raum, in dem deine Wahrnehmung ernst genommen wird.

Fazit: Du darfst klar sein – ohne dich zu rechtfertigen!

Du hast verstanden, was gesunde Grenzen sind: klare Entscheidungen, die keine Rechtfertigung brauchen. Du hast ein konkretes Skript an der Hand.

Klarheit ist wichtiger als Harmonie. Kürze ist stärker als lange Erklärungen. Wiederholung gibt dir Kraft. Du hast die Erlaubnis, dir selbst gegenüber loyal zu sein. Jede Grenze, die du setzt, ist ein Schritt zurück zu dir.



Bewirb dich für deine kostenlose Breakthrough-Session

Du hast mit der Stop Toxic Become A Queen Masterclass und diesem Skript bereits den ersten, kraftvollen Schritt getan, um deine Energie zu schützen und klare Grenzen zu etablieren. Doch das Abwehren toxischer Dynamiken ist erst der Anfang auf deinem Weg. Um deine innere Königinnen-Energie unerschütterlich zu machen und alte Muster endgültig hinter dir zu lassen, braucht es ein massives Fundament.

Wenn du bereit bist, diese tiefe Transformation anzugehen und deine Standards nie wieder infrage zu stellen, dann ist jetzt dein Moment: Bewirb dich hier für deine kostenlose Breakthrough-Session. Lass uns gemeinsam den exakten Fahrplan für deine neue Realität aufstellen.

Jetzt für die Breakthrough-Session bewerben