

# Warum kluge Frauen in emotionale Fallen tappen

*Georg Herbert Wendt*

Manuela ist 57 Jahre alt. Führungskraft in einem mittelständischen Unternehmen. Respektiert. Entscheidungsfreudig. Eine Frau, die weiß, wie sie Dinge bewegt.

Und trotzdem saß sie irgendwann in einem Zustand, den sie sich selbst nicht erklären konnte. Eine emotionale Langzeitkrise, die sich über Jahre aufgebaut hatte – leise, hartnäckig, zermürbend. Im Beruf funktionierte sie. Privat war da diese Erschöpfung, diese innere Unruhe, dieses Gefühl, nicht ganz bei sich zu sein.

Was sie brauchte, war kein weiterer Ratgeber. Kein Tipp, den sie noch nicht kannte. Sie brauchte jemanden, der mit ihr dorthin geht, wo die Muster wirklich entstanden sind.

Heute sagt sie:

*„Er hat mich aus einer emotionalen Langzeitkrise herausgebracht. Durch seine Methoden konnte ich emotionale Freiheit erlangen und robustes Standing im Beruf gewinnen. Er hat meine innere Haltung ausbalanciert – so dass ich heute ein glückliches, selbstbestimmtes Leben führe.“*

– M.N., Führungskraft, 57

Manuela ist keine Ausnahme. Sie steht für Dutzende von Frauen, die in den vergangenen Jahren den Weg ins Coaching gefunden haben – oft nach Jahren des Kämpfens, des Funktionierens, des stillen Hoffens, dass es von allein besser wird.

Dieses Buch ist für Frauen wie Manuela.

Für Frauen, die nach außen alles im Griff haben – und innerlich seit Langem gegen etwas ankämpfen, das sie selbst nicht ganz verstehen. Gegen die Angst, den Partner zu verlieren. Gegen die Eifersucht, die auftaucht, obwohl es keinen objektiven Grund gibt. Gegen das Gefühl der Abhängigkeit, das sich mit Selbstbild und Anspruch nicht vereinbaren lässt.

Ich bin Georg Herbert Wendt, Psychologischer Berater und Coach. Ich begleite seit Jahren erfolgreiche Frauen auf dem Weg zu dem, was ich innere Souveränität nenne: nicht die Abwesenheit von Gefühlen, sondern die Fähigkeit, ihnen gegenüber nicht mehr ausgeliefert zu sein.

---

## **Verlustangst in der Beziehung überwinden**

Georg Herbert Wendt · [verlustangst24.de/buch](http://verlustangst24.de/buch)