EMOTIONALE ERPRESSUNG

Wie du dich schützt, ohne Schuldgefühle

„DU BIST WICHTIG"

©Kathrin Korstian

WAS IST...

WAS DU JETZT LERNST

Du bekommst Werkzeuge an die Hand, um emotionale Erpressung zu erkennen – und gesund damit umzugehen.

Du wirst lernen:

- die Mechanismen emotionaler Manipulation zu entlarven
- die Verantwortung für deine Gefühle von der Verantwortung anderer zu trennen
- mit Klarheit, Selbstrespekt und Standhaftigkeit zu antworten
- deine Grenze zu wahren, ohne dich schuldig zu fühlen
- und: deine innere Wahrheit höher zu stellen als die Erwartungen anderer

🛠️ **Dazu arbeiten wir mit folgenden Elementen:**

1. Reflexionsfragen, um emotionale Erpressung aus deinem Alltag bewusst zu machen
2. Sprachbeispiele, um souverän zu reagieren
3. Übungen für emotionale Stabilität, damit du dich nicht so leicht verunsichern lässt
4. Dein persönliches Anti-Erpressungs-Statement, das du jederzeit innerlich abrufen kannst

Emotionale Erpressung

Je klarer du lernst, Grenzen zu setzen, desto öfter wirst du erleben, dass dein Gegenüber nicht gelassen reagiert.

Denn deine Grenzen bringen Machtverhältnisse in ein gesundes Gleichgewicht.

Vor allem dann, *wenn du es bisher allen recht gemacht hast,* immer verfügbar warst, oft nachgegeben hast – auf deine Kosten.

Viele Menschen begegnen gesunder Abgrenzung nicht mit Respekt, sondern mit emotionalem Druck.

Sie machen dich subtil – oder ganz offen – dafür verantwortlich, dass es ihnen schlecht geht. Genau das ist emotionale Erpressung.

WAS IST...

EMOTIONALE ERPRESSUNG

Emotionale Erpressung ist eine Form der Manipulation.
Sie funktioniert durch Schuldgefühle, Angst, Mitleid oder Scham.

Das Ziel?
Dich dazu bringen, etwas zu tun oder zu lassen – gegen deinen eigentlichen Willen.

Typische Aussagen, die dich unter Druck setzen sollen, lauten z. B.:

- „Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann würdest du …“
- „Na gut. Mach halt, was du willst. Aber beschwer dich später nicht.“
- „Ich habe dich wirklich für jemand anderen gehalten …“
- „Andere wären froh, wenn sie jemanden wie mich hätten.“

Emotionale Erpressung findet oft im engen Umfeld statt – in Beziehungen, Familie, Freundschaften oder am Arbeitsplatz.

Weil hier emotionale Nähe herrscht, wirkt die Manipulation besonders intensiv.
Je mehr dir jemand bedeutet, desto mehr Wirkung hat sein Druck auf dich.

Emotionale Erpressung ist kein echter Beziehungsausdruck – sondern Kontrolle.

Wichtig zu verstehen:
Emotionale Erpressung ist kein Zeichen von Liebe.
Sie ist ein Ausdruck von Kontrollbedürfnis, emotionaler Unreife oder Angst vor Autonomie.
Das bedeutet nicht, dass dein Gegenüber ein „schlechter Mensch“ ist.
Aber:
Es ist nicht deine Aufgabe, diesen Menschen zu therapieren oder ihre Unsicherheit aufzufangen.
Deine Aufgabe ist es, für dich und deine Wahrheit einzustehen.

©KATHRIN KORSTIAN

Typen emotionaler Erpressung & typische Aussagen

🧨 DROHUNG & DIREKTER DRUCK

Ziel: Angst erzeugen – „Wenn du das nicht machst, passiert etwas Schlimmes."

- „Wenn du jetzt gehst, brauchst du dich gar nicht mehr zu melden."
- „Mach das – aber beschwer dich hinterher nicht, wenn ich weg bin."
- „Du wirst das bereuen, wenn du mich heute hängen lässt."
- „Ich wusste, dass man sich auf dich nicht verlassen kann."

😢 SELBSTMITLEID & OPFERROLLE

Ziel: Schuld erzeugen – „Ich bin arm dran, nur du kannst mich retten."

- „Ich kann einfach nicht ohne dich."
- „Alle lassen mich im Stich – jetzt auch du."
- „Du bist das Einzige, was ich noch habe."
- „Schön, dass dir dein eigenes Wohl wichtiger ist als ich …"

💘 SCHMEICHELEI & BELOHNUNG IN AUSSICHT

Ziel: Lob oder Liebe anbieten – aber nur im Tausch gegen Anpassung.

- „Du bist sonst immer so hilfsbereit – du schaffst das schon."
- „Ich dachte, du bist anders als die anderen."
- „Ich wusste, ich kann mich auf dich verlassen – enttäusch mich jetzt nicht."
- „Du bist meine Heldin – aber du musst das jetzt wirklich machen."

😡 SCHULDUMKEHR & MORALISCHER DRUCK

Ziel: Deine Entscheidung als unmoralisch oder lieblos darstellen.

- „Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du das tun."
- „Ich würde das für dich jederzeit machen – aber du …"
- „Das ist echt enttäuschend von dir."
- „Was soll ich denn den anderen sagen – dass du zu stolz bist, um zu helfen?"

🤐 SCHWEIGEN & EMOTIONALE KÄLTE

Ziel: Entzug von Nähe, um dich gefügig zu machen.

- Keine Antwort auf Nachrichten, gezieltes Ignorieren, plötzliche Distanz.
- „Schon gut. Ist eh egal."
- „Mach, was du willst. Ich hab's aufgegeben."
- Eisiger Blick, betontes Schweigen oder Verlassen des Raumes.

🧩 VERWIRRUNG & SUBTILE MANIPULATION

Ziel: Deine Wahrnehmung verunsichern – du bist „zu empfindlich", „übertreibst".

- „Jetzt übertreibst du wieder."
- „Das hab ich nie so gesagt!"
- „Du hast ein Problem mit Nähe, nicht ich."
- „Du willst einfach immer nur Recht haben."

8 Fragen bei emotionaler Erpressung

1 Denke an eine konkrete Situation, in der du dich emotional unter Druck gesetzt gefühlt hast.
→ Beschreibe die Situation in 3–4 Sätzen.

2 Was wurde gesagt?

→ Zitiere wörtlich: Welche Sätze, Blicke oder Gesten kamen?

3 Wie hast du dich gefühlt?

→ Z. B. schuldig, klein, unsicher, traurig, wütend?

4 Was hast du getan – obwohl du es innerlich nicht wolltest?

5 War das ein Ja zu dir oder ein Ja zu den Erwartungen des anderen?

6 Was hättest du in dieser Situation gebraucht – an Klarheit, Mut, Formulierung?

7 Neue Antwort formulieren (deine Grenze)
→ z. B.: „Ich verstehe deine Sicht – und gleichzeitig ist das meine Entscheidung.“?

8 Wie fühlt sich diese neue Antwort für dich an?
→ Lies sie laut vor, wiederhole sie mehrmals. Übe den Ton, den Blick, die Haltung.

Eine Wahrheit, die du heute annehmen darfst:

Du bist nicht verantwortlich für die Enttäuschung anderer, wenn du deine Wahrheit lebst.
Wer dich nur liebt, wenn du funktionierst – liebt nicht dich.
Sondern das Bild, das du jahrelang aufrechterhalten hast.

Jetzt darfst du dieses Bild loslassen –
und dir selbst treu sein.

Textvorlagen *Alltagssituationen*

SITUATION ELTERN

Emotionale Erpressung:
„Ach, du hast ja nie Zeit für uns. Früher war Familie wohl noch wichtiger …“
Neue Antwort:
„Ich weiß, dass euch gemeinsame Zeit wichtig ist – mir auch. Und trotzdem brauche ich gerade Zeit für mich. Ich freue mich auf unser nächstes Treffen, aber heute bleibe ich bei meiner Entscheidung.“

SITUATION PARTNER:IN

Emotionale Erpressung:
„Wenn du mich wirklich lieben würdest, würdest du das für mich tun.“
Neue Antwort:
„Ich liebe dich – und gerade deshalb möchte ich ehrlich zu dir sein. Ich brauche heute Raum für mich. Das ändert nichts an meinen Gefühlen für dich.“

SITUATION KOLLEG:IN

Emotionale Erpressung:
„Nur du kannst mir da jetzt noch helfen – sonst kriege ich Ärger.“
Neue Antwort:
„Ich verstehe, dass du unter Druck bist – aber ich habe meine Kapazitäten für heute ausgeschöpft. Ich wünsche dir, dass du eine gute Lösung findest.“

SO ERREICHST DU MICH

My name is Kathrin

I am from Germany

bitly

www.kathrinakorstian.de
kontakt@kathrinakorstian.de

Dein Glücks Journal

Dabei kann ich dir helfen:

- Glückscode knacken
- Glückliche Beziehungen
- Herzensprojekt umsetzen
- Dein erstes Buch schreiben
- Berufliche Veränderung