



VERÖFFENTLICHUNG AM 11. JUNI 2026

Du weißt, dass etwas nicht stimmt. Aber du kannst es nicht greifen. Du zweifelst an dir. Du entschuldigst dich. Du passt dich an. Immer wieder. Aber, es liegt nicht an dir.

Toxische Beziehungen hinterlassen eine unsichtbare Wunde: Das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Dieses Journal hilft dabei, Situationen festzuhalten bevor sie verschwimmen, Gaslighting, Schuldumkehr und Manipulation zu erkennen, wiederkehrende Muster sichtbar zu machen und die eigene Wahrnehmung Schritt für Schritt zurückzugewinnen.

Was enthält das Journal?

- Strukturierte Eintragsseiten zu Dynamikphasen, emotionalen und körperlichen Reaktionen
- Informationstexte zu Gaslighting, Schuldumkehr und dem toxischen Kreislauf
- Reminder-Seiten zur Stabilisierung der eigenen Wahrnehmung
- Glossar zentraler Begriffe

Für wen eignet sich dieses Journal?

- Für Menschen, die sich mitten in einer belastenden Dynamik befinden oder diese aufarbeiten.
- Als niedrigschwelliger, strukturierter Rahmen für achtsame Selbstbeobachtung. Ergänzend zur Therapie, nicht als Ersatz.
- Auf 60 Seiten – kompakt, strukturiert und direkt anwendbar.

Kontakt:

Dr. Lucie Martinek (Psychologin & Psychotherapeutin)
praxisgesundepsyche.at
IG @psychologin_luciemartinek