



Checkliste: Bin ich in einer toxischen Beziehung?

Wenn du dir die Frage stellst, ob deine Beziehung toxisch ist oder dein Partner/deine Partnerin narzisstisch ist oder einen narzisstischen Persönlichkeitsstil hat, kann dir diese Checkliste helfen mehr Klarheit für dich zu bekommen.

Kreuze alle Fragen an, welche du mit **JA** beantworten musst.

Diese Fragen sollen keine Diagnose über deinen Partner/deine Partnerin stellen. Sie sollen dir helfen herauszufinden, ob du in einer Beziehung bist, die dir noch guttut und gesund für dich ist.

- ☐ Ist dein Partner/deine Partnerin übertrieben selbstbewusst und dominant?
- ☐ War er/sie am Anfang dein Traummann/deine Traumfrau?
- ☐ Wurde die Beziehung Stück für Stück schlechter?
- ☐ Hast du deinen Partner/deine Partnerin schon öfters beim Lügen erwischt?
- ☐ Hat dich dein Partner/deine Partnerin schon ein oder mehrmals betrogen?
- ☐ Gelobt er/sie immer Besserung, aber er/sie ändert langfristig nichts an seinem/ihrer Verhalten?
- ☐ Kann dein Partner/deine Partnerin schlecht mit Kritik umgehen?
- ☐ Wenn etwas im Leben deines Partners/deiner Partnerin schief läuft sind immer andere schuld, vor allem du?
- ☐ Spricht er/sie oft verächtlich über andere?
- ☐ Macht er/sie aus seiner/ihrer Sicht keine Fehler?
- ☐ Hast du den Kontakt zu dir verloren?
- ☐ Fällt es dir schwer „Nein“ zu sagen und Grenzen zu setzen?
- ☐ Hast du das Gefühl ohne diesen Mann/diese Frau bist du nichts?
- ☐ Wechselt die Beziehung ständig zwischen guten und schlechten Phasen?

Erkennst du deine Beziehungsdynamik in den Fragen wieder?

Hast du einige oder viele Fragen angekreuzt? Dann ist es sehr wahrscheinlich, dass du in einer toxischen Beziehung bist. Wenn dein Partner/deine Partnerin narzisstisch ist oder einen narzisstischen Persönlichkeitsstil hat, wird sich in der Regel die Dynamik in deiner Beziehung nicht ändern. Es liegt an dir zu handeln! Ich unterstütze dich gerne bei deinem Weg.