

Erlebst du toxische Beziehungen?

Die folgenden Aussagen kannst du auf mehrere Beziehungen anwenden:

Vater
Partner:in

Mutter
Freund:in

Geschwister
Kolleg:in

Bitte entscheide, wie sehr du mit den folgenden Aussagen übereinstimmst.

	stimmt	manchmal	stimmt nicht
Zu Beginn der Beziehung wurde ich mit Anerkennung oder Liebe überschüttet, und plötzlich hörte das auf.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Der Großteil unseres Verhältnisses ist geprägt von Streit, Stress und Schuldzuweisungen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde immer wieder grundlos kritisiert und niedergemacht, auch angeschrien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe das Gefühl, dass ich immer nur gebe, aber kaum etwas zurückbekomme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal, was passiert ist: Eine Entschuldigung habe ich noch nie gehört.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich Anforderungen verweigere, werde ich bestraft: mit maßloser Kritik oder auch mit tagelangem Schweigen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Egal, was ich tue, es ist immer falsch.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich selbst Kritik äußere, eskaliert der Konflikt erst richtig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe auch schon körperliche Gewalt erleben müssen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Bitte entscheide, wie sehr du mit den folgenden Aussagen übereinstimmst.

	stimmt	manchmal	stimmt nicht
Mir wird immer wieder das Wort im Mund umgedreht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich werde vor anderen Menschen schlechtgemacht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alles, was ich tue, wird kontrolliert und kommentiert.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich erlebe Eifersucht auf Dinge, die mir Freude machen, und Menschen, mit denen ich mich gerne treffe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andere Menschen, die ich schätze, werden abgewertet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Meine Wahrnehmungen und Meinungen werden in Zweifel gezogen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich spüre, wie mir diese Beziehung meine Kraft raubt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obwohl ich unglücklich bin, kann ich mir nicht vorstellen, die Beziehung zu beenden und den Kontakt abubrechen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je häufiger du einer der Aussagen zustimmst, je intensiver du das beschriebene Verhalten erlebst, umso stärker ist die toxische Prägung dieser Beziehung. Sie kann dir Schäden zufügen, psychisch und körperlich. Zumal wenn Versuche gescheitert sind, das Verhältnis im ruhigen Gespräch zu verbessern, solltest du erwägen, dir professionelle Hilfe zu holen. In einer Therapie oder einem Coaching kannst du Möglichkeiten zu deiner Entlastung und deinem Schutz erarbeiten.

Hier geht's zum
[Workshop: Das Trauma in Familie und Beziehung](#)