



30 Anzeichen

dafür, dass Du in einer

**TOXISCHEN
BEZIEHUNG**

bist.

30 Anzeichen für eine toxische Beziehung

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Weg, die Speicherung auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet ist ohne vorherige, schriftliche Genehmigung untersagt.

Sofern Handelsnamen, Gebrauchsnamen oder eingetragene Warenzeichen verwendet werden, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten entsprechende Schutzbestimmungen.

Die Informationen in diesem Heft wurden nach bestem Wissen und mit größter Sorgfalt zusammengetragen.

Dennoch stellen sie keinerlei Handlungsempfehlung dar und dienen rein informativen Zwecken. Die Autorin hat weder eine therapeutische noch eine medizinische Ausbildung und will und darf daher keine medizinische/therapeutische Beratung durchführen.

Bei gesundheitlichen und psychischen Beschwerden jeglicher Art sollte ausnahmslos immer ein Arzt/Therapeut zurate gezogen werden.

Die Inhalte dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und nicht als Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. In keinem Fall dürfen bestehende Therapien ohne Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten abgebrochen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum

SkyLar Vision UG
(haftungsbeschränkt)
Wupperplatz 1
D – 51061 Köln

www.loveyourtime.com | email@loveyourtime.de

Vertreten durch die Geschäftsführung: Gabriele Scholtz
Telefon: 0221 79009290 | Telefax: 0221 79009291
USt-Id.Nr. gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE 283852789
Amtsgericht Köln | HRB 75699

Toxische Beziehungen sind im wahrsten Sinne Gift - für Deine körperliche Gesundheit, für Deine seelische Gesundheit, für Dein ganzes Leben. Jeder Bereich Deines Lebens wird über kurz oder lang davon betroffen sein.

Wer in seiner Partnerschaft permanent kämpfen muss, wird nicht mehr viele Kraftreserven haben für Freunde, Familie und Beruf.

Du hast wahrscheinlich bereits den kurzen Online-Test gemacht, um zu erfahren, ob Deine eigene Beziehung toxisch ist. Natürlich ist das Ergebnis eines solchen kurzen Tests allein nicht wirklich aussagekräftig. Deshalb habe ich Dir eine Liste der wichtigsten Anzeichen erstellt, die darauf hindeuten, dass Du in einer toxischen Beziehung steckst.

Wie Du die Liste am besten verwendest

1. Sei ehrlich

Niemand kann Deine Situation und Beziehung besser beurteilen als Du – sofern Du bereit bist, wirklich ehrlich zu Dir zu sein. Gerade betroffene Menschen neigen nämlich dazu, sich die Dinge ein wenig schönzureden. Das hilft nur leider niemandem, am wenigsten den Betroffenen selbst.

2. Urteile nicht voreilig, wäge ab und hinterfrage

Selbst wenn fast alle Punkte dieser Liste auf Dich und Eure Beziehung zuzutreffen scheinen, solltest Du nicht vergessen, dass Du das Ganze nur durch Deine eigene Brille betrachtest. Wenn Du zum Beispiel das Gefühl hast, dass Dein Partner/Deine Partnerin Dich nicht ernst nimmt (Punkt 3), kann es natürlich sein, dass das nur Dein subjektives Empfinden ist. Daher solltest Du jeden Punkt, von dem Du denkst, dass er zutrifft, genau abwägen und hinterfragen.

Ausnahme: Wenn Punkt 14 auf Dich zutrifft, ist Deine Beziehung ohne Frage toxisch. Ähnlich verhält es sich mit Punkt 19, sofern Du Deinen Partner/Deine Partnerin diesbezüglich richtig einschätzt.

3. Überlege Dir, wie Du damit umgehen willst

Wenn Du zu der Überzeugung gelangst, dass Deine Beziehung toxisch ist, wirst Du Dich möglicherweise fragen, was Du nun tun sollst. Das kannst letztendlich nur Du selbst wissen, denn nur Du kennst die Umstände, Deinen Partner/Deine Partnerin und Dich selbst. Die Beziehung zu beenden muss nicht immer die einzige oder richtige Lösung sein. Es gibt auch andere Ansätze, zum Beispiel könnt Ihr gemeinsam an eurer Beziehung arbeiten. Dazu müssen dann aber natürlich beide bereit sein.

Auch Hilfe von außen kann eine Option sein – dann am besten durch einen Paartherapeuten, denn er ist persönlich nicht betroffen und kann objektiv bleiben.

4. Umgang mit Abhängigkeit (von der Beziehung)

Falls Du feststellst, dass Dein Thema „Abhängigkeit“ sein könnte, wäre es vielleicht eine gute Idee, diese Herausforderung anzunehmen. Auch dabei kann ein Therapeut helfen. Wenn Du Dich erst einmal mit dem Thema beschäftigen möchtest, empfehle ich Dir das Buch „Liebe und Abhängigkeit“ von Dr. Howard M. Halpern (ISBN 978-3-89403-413-9).

Hilfe solltest Du Dir in jedem Fall holen, wenn du misshandelt wirst.

30 Anzeichen für eine toxische Beziehung

DEINE EMOTIONEN

1. Du bist häufig niedergeschlagen, wütend oder enttäuscht im Zusammenhang mit Deiner Beziehung.
2. Du fühlst Dich oftmals ausgenutzt (finanziell, sexuell oder allgemein im Zusammenleben).
3. Du hast das Gefühl, dass Dein Partner/Deine Partnerin Dich nicht wirklich ernst nimmt, Dir nicht zuhört oder Dich kleinmacht.
4. Du hast durch Beziehung körperliche oder psychische Beschwerden oder bereits bestehende verstärken sich.
5. Die negativen Gefühle in Bezug auf Deine Partnerschaft überwiegen die positiven.
6. Du langweilst Dich in der Beziehung. Ihr habt keine gemeinsamen Themen und Interessen und auch sonst passiert nicht viel.
7. Du würdest die Beziehung eigentlich gerne beenden, weißt aber nicht, wie Du es am besten anstellen sollst.
8. Du hast große Angst davor, die Beziehung zu beenden, obwohl Du weißt, dass es besser für Dich wäre.

DEIN VERHALTEN

9. Du triffst Dich seltener mit Deinen Freunden oder vernachlässigst Deine Hobbys und Interessen, seid Ihr zusammen seit.
10. Du verhältst Du Dich anders als vor der Beziehung und hast manchmal das Gefühl, nicht mehr Du selbst zu sein.
11. Du passt Dich Deinem Partner/Deiner Partnerin stark an oder unterlässt einige – eigentlich harmlose – Dinge, die ihn/sie verärgern könnten.
12. Du siehst über immer mehr Dinge hinweg, die Dich an Deinem Partner/Deiner Partnerin stören und schraubst Deine Ansprüche und Bedürfnisse an eine Beziehung immer weiter herunter.

DAS VERHALTEN DEINES PARTNERS/DEINER PARTNERIN

13. Du vernachlässigst Dich selbst.
14. Dein Partner/Deine Partnerin misshandelt Dich körperlich oder seelisch.

- 15.** Er/Sie kontrolliert Dich oder versucht es zumindest und will grundsätzlich bestimmen, wo es lang geht.
- 16.** Er/Sie versucht, Dich zu manipulieren.
- 17.** Dein Partner/Deine Partnerin ignoriert Deine Bedürfnisse, obwohl Du mit ihm/ihr darüber gesprochen hast.
- 18.** Er/Sie verletzt absichtlich immer wieder Deine Gefühle oder nimmt es zumindest bewusst in Kauf, Dich wiederholt zu verletzen.
- 19.** Dein Partner/Deine Partnerin hat starke, narzisstische Züge.

EURE BEZIEHUNG

- 20.** Du wirst von Deinem Partner/Deiner Partnerin emotional erpresst (Wenn Du nicht weißt, was das bedeutet, findest Du einen ausführlichen Artikel dazu hier: <https://loveyourtime.com/emotionale-erpressung-kontern-mit-diesen-11-tipps/>)
- 21.** Eure Beziehung ist nach einer phantastischen Anfangsphase schnell ins Gegenteil umgeschlagen.
- 22.** Du empfindest die Partnerschaft eher als Gefängnis anstatt als Bereicherung.
- 23.** Die Beziehung ist einfalls- und lieblos.
- 24.** Ihr seid eher Konkurrenten oder Gegner, als ein Team.

ABHÄNGIGKEIT

- 25.** Wenn Du daran denkst, die Beziehung zu beenden, überwältigen Dich Schuldgefühle, die objektiv betrachtet unbegründet sind und Du tust es dann doch nicht.
- 26.** Du hast Angst davor, niemand anderen zu finden oder zumindest niemanden, der besser zu Dir passt.
- 27.** Du hast Angst vor dem Alleinsein oder fühlst Dich ohne Beziehung unvollständig.
- 28.** Du findest Gründe, in der Beziehung zu bleiben, die objektiv betrachtet keine wirklichen Gründe - oder zumindest keine guten - sind.
- 29.** Wenn Ihr bereits einmal oder auch öfter getrennt wart, hast Du jedesmal regelrechte Entzugserscheinungen gehabt, obwohl Du wusstest, dass Dein Partner/Deine Partnerin Dir nicht guttut.
- 30.** Du fühlst Dich ohne Beziehung unsicher oder unwohl. Von Deinem Partner/Deiner Partnerin erhoffst Du Dir Schutz und Hilfe oder das Gefühl, nicht allein zu sein, selbst wenn er/sie Dir nicht gut tut.

Die Dosis macht das Gift!

Eine toxische Beziehung bedeutet nicht, dass keine Liebe vorhanden ist. Sie sagt auch nicht automatisch etwas über den Charakter der beteiligten Partner aus.

Wenn Dein Partner/Deine Partnerin nicht immer auf Deine Bedürfnisse eingeht, macht ihn/sie das noch nicht toxisch. Wahrscheinlich gehst Du auch nicht immer auf ihn/sie ein und das ist gut so und gehört zu einer gesunden Beziehung dazu. Wie immer gilt: Die Dosis macht das Gift. In Fällen von Misshandlung gilt das natürlich nicht – da ist bereits EINMAL zu viel und das sollte NIEMAND tolerieren.

Tipps

1. Führe ein Beziehungstagebuch

Es kann sehr hilfreich sein, ein spezielles Tagebuch zu führen, in dem Du festhältst, was in Eurer Beziehung passiert und welche Gefühle das bei Dir auslöst. Auf diese Weise erkennst Du Muster, bist gezwungen, Dich mit der Sache auseinanderzusetzen, und verhinderst es, Dir im Nachhinein alles schönzureden. Wenn Du denkst, es ist unmöglich, ein Tagebuch zu führen, das vor Deinem Partner sicher ist, kannst Du auch eine Tagebuch-App nutzen und sie mit einem Passwort versehen. Übrigens kannst Du auch rückwirkend Erinnerungen eintragen, auch wenn sie wahrscheinlich weniger genau sein werden. Dennoch kann auch das Dir dabei helfen, Eure Beziehung einzuschätzen. Natürlich sollen und dürfen auch schöne Erlebnisse und Gefühle darin Platz finden! Es geht schließlich nicht darum, die Beziehung schlechter darzustellen, als sie ist!

2. Kümmere Dich um Dich selbst

Finde heraus, wer Du wirklich bist und was Du wirklich willst. Manchmal lösen sich die Probleme, die wir mit anderen Menschen haben, auf, wenn wir in uns selbst „aufräumen“. Du kannst mit dem Enneagramm-Test starten, der Dir mehr über Deine Persönlichkeit verrät. Du findest ihn hier: <https://loveyourtime.com/enneagramm-test/>

3. Finde heraus, ob Narzissmus eine Rolle spielt

Wie bereits erwähnt, sind narzisstische Beziehungen fast immer toxisch. Wenn du Dir nicht sicher bist, ob das auch auf Euch zutrifft, schau Dir die Artikel zum Thema an: <https://loveyourtime.com/einen-narzissten-besiegen-5-tipps-die-wirklich-helfen/>
<https://loveyourtime.com/5-taktiken-von-narzissten-um-dich-zu-manipulieren/>
<https://loveyourtime.com/narzissten-loswerden-der-start-in-ein-neues-echtes-leben/>



Autorin:
Bianca Scholtz
Dipl. Kauffrau (FH) | Erwachsenenbildung
Schwerpunkt: Verhalten, Denken und Fühlen