



Woran erkennst du, dass du in einer toxischen Beziehung oder Situation bist?

Hier einige Anzeichen:

- Du wirst gedemütigt oder beschämt, auch vor anderen
- Du wirst (emotional) erpresst oder manipuliert
- Du hinterfragst Deine Wahrnehmung und Gefühle und hörst Sätze wie: „Stell dich nicht so an!“, „Du übertreibst“, „Du bist zu empfindlich“, „Du siehst das total falsch“, ... („Gaslighting“)
- Du erlebst körperliche oder sexuelle Gewalt (Schlagen, Treten, Würgen, Verbrennen, Bedrohen und Verletzen mit Gegenständen oder Waffen)
- für das missbräuchliche Verhalten der/des Anderen wird Dir die Schuld zugewiesen - „Hättest du nicht...“, „Würdest du nicht“, ... („Victim-blaming“)
- Entscheidungen werden für Dich oder ohne Dich getroffen
- Absprachen werden nicht eingehalten/herausgezögert oder im Nachhinein abgeändert
- über Dich werden falsche Tatsachen behauptet um Deinen Ruf zu schädigen /Dich zu diskreditieren („Schmierenkampagne“)
- Du wirst plötzlich verbal angegriffen oder beschimpft
- Du wirst für Dinge verantwortlich gemacht, die du nicht getan hast.
- Deine Kontakte zu Familie/Freunden/Kollegen werden eingeschränkt oder überwacht mit dem Ziel Dich zu isolieren
- Du hast körperliche Symptome (Hautausschläge, Magen-Darm-Beschwerden, Herz-Kreislaufbeschwerden, Essstörungen, Haarausfall, ...) sowie Schlafstörungen und ein Gefühl von „Getriebensein“, innerer Unruhe und Energielosigkeit („ausgebrannt“)
- Geld wird Dir verweigert oder zugeteilt, Ausgaben werden kontrolliert
- Du wirst betrogen oder mit anderen in Konkurrenz gestellt (Triangulation)
- Du wirst ignoriert oder mit Schweigen „bestraft“ („Silent Treatment“) oder Du erlebst unvermittelten, nicht begründbaren Liebes- und Aufmerksamkeitsentzug
- Du wirst wiederholt provoziert und es wird wegen Kleinigkeiten Streit angezettelt
- Deine Bedürfnisse und Gefühle werden abgewertet oder ignoriert





- Dein „Gegenüber“ ist plötzlich unbegründet und unangekündigt abwesend/nicht erreichbar („Ghosting“)
- Situationen oder Erlebnisse, die Dir Freude bereiten oder die Dir viel bedeuten, werden sabotiert oder schlecht geredet
- Du wirst zu sexuellen Handlungen genötigt oder vergewaltigt; Dein Partner/Deine Partnerin weigert sich zu verhüten
- Du wirst - nach Beendigung der Beziehung- gestalkt (virtuell oder persönlich), das Ende wird nicht akzeptiert
- Dir werden die Worte „im Mund rumgedreht“, Gespräche drehen sich im Kreis und lassen dich verwirrt zurück („Wortsalat“)
- Versprechen oder Zusagen werden wiederholt nicht erfüllt oder herausgezögert, du wirst immer wieder vertröstet
- Du musst immer mit einem (gewalttätigen) Wutausbruch der/des Anderen „aus heiterem Himmel“ rechnen
- Private, intime Informationen über Dich werden gegen Dich verwendet
- Es werden immer wieder Dramen und/oder „Katastrophen“ inszeniert/herbeigeführt

**Es geht IMMER um Macht und Kontrolle
durch das systematische Erzeugen von Angst, Schuld und Scham**

