

## Checkliste: Ist meine Beziehung toxisch?

- Du fragst Dich, ob Deine Beziehung toxisch bzw. Deine bessere Hälfte narzisstisch ist, und recherchierst dazu?
- Du bist unglücklich in Deiner Partnerschaft? Oder Leidenschaft und Leid liegen zumindest nah beieinander?
- Du erlebst in Deiner Beziehung ein ewiges Auf- und Ab? Himmelhochjauchzend – zu Tode betrübt?
- Du kreist gedanklich ständig um Eure Schwierigkeiten und hast immer weniger Kapazität für anderes?
- Dein Partner / Deine Partnerin zeigt mehrere manipulative Verhaltensmuster wie Gaslightning oder Stonewalling.
- Du bist verwirrt, weil Du Dich nicht entscheiden kannst, ob Deine Beziehung liebevoll ist oder nicht?
- Die schlechten Momente überwiegen immer mehr die guten.
- Deine Gefühle und Bedürfnisse werden zu wenig berücksichtigt.
- Du bist (fast) der einzige Mensch, der einen Blick hinter die tadellose Maske erhaschen kann.
- Es gibt einen Haufen Probleme zwischen Euch. Jedes Einzelne klingt wie eine Lappalie, und Du kannst nicht den Finger drauflegen, was genau los ist.
- Es gelingt nicht, die Unstimmigkeiten zwischen Euch auszuräumen. Entweder weil Dein Gegenüber nicht klärungsbereit ist oder weil die Änderungsversprechen nicht umgesetzt werden.
- Die Verantwortung landet bei DIR.

- Du hast im Kontakt das Gefühl, auf Eierschalen zu laufen, und fürchtest ständig, anzuecken.
- Du erkennst Dich kaum wieder, weil Du Dinge tust, die Du mit Deinen Werten nicht vereinbaren kannst, und die über Deine Grenzen gehen.
- Vielleicht bist Du auch eifersüchtig und spionierst Deiner Flamme hinterher?
- Dein Selbstvertrauen hat in letzter Zeit stark gelitten.
- Du bist gestresst, angeschlagen oder häufig krank.
- Du verlierst an Lebenslust.

Wenn mehrere Aussagen auf Dich zutreffen, kann das ein Hinweis darauf sein, dass die Dynamiken in Deiner Partnerschaft Dir nicht guttun – Nimm das ernst, und geh dem auf den Grund.

**In dem Online-Kurs „Beim nächsten Mal Liebe“ von Diplompsychologin Turid Müller lernst Du toxische Verhaltensweisen erkennen und Dich davon zu befreien.**

**Mehr Informationen dazu findest Du hier:**

**[www.sinnsucher.de/kurs/verdeckten-narzissmus-erkennen](http://www.sinnsucher.de/kurs/verdeckten-narzissmus-erkennen)**