

Sind Sie in einer toxischen Beziehung?

Ein Selbstcheck zur ersten Einordnung

Dieser Selbstcheck ist keine Einladung, sich selbst zu therapieren. Er soll Ihnen helfen, klarer zu erkennen, ob Sie in einer Dynamik festhängen, die Sie emotional bindet, verunsichert oder immer kleiner macht.

Toxische Beziehungen erkennt man selten daran, dass jeden Tag ein Schild an der Tür hängt: 'Willkommen im emotionalen Irrgarten'. Wäre praktisch, ist aber leider nicht vorgesehen.

Häufig beginnt es viel subtiler: Sie zweifeln an Ihrer Wahrnehmung, entschuldigen sich für Dinge, die Sie nicht getan haben, und erklären einem erwachsenen Menschen zum siebzehnten Mal, warum Respekt keine exotische Sonderausstattung ist.

Dieses Blatt hilft Ihnen, Muster zu erkennen. Es soll nicht beweisen, dass jemand ein Narzisst ist. Es geht auch nicht darum, eine Ferndiagnose zu stellen. Es geht um Ihre Lage: Wie geht es Ihnen in dieser Beziehung? Was passiert mit Ihrem Selbstwert, Ihrem Körper, Ihrer inneren Ruhe und Ihrer Freiheit?

Wichtig vorab

Wenn Sie sich akut bedroht fühlen, Gewalt erleben, Angst vor Eskalation haben oder nicht sicher sind, holen Sie sich bitte sofort Hilfe vor Ort, bei einer Beratungsstelle, bei vertrauten Menschen oder im Notfall über den Notruf. Dieser Selbstcheck ist keine Krisenhilfe und ersetzt keine professionelle Unterstützung.

So nutzen Sie diesen Selbstcheck

Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Ihre aktuelle Situation zutreffen. Antworten Sie nicht so, wie Sie es gern hätten, sondern so, wie es sich im Alltag wirklich zeigt. Kein Schönreden, kein Dramatisieren. Einfach ehrlich hinschauen.

Ziel	Sie gewinnen eine erste Orientierung, ob Ihre Beziehung Sie stabilisiert oder immer weiter verunsichert.
Das ist nicht das Ziel:	Sie sollen mit diesem Arbeitsblatt nicht härter werden, nicht besser funktionieren und auch nicht den nächsten inneren Leistungsauftrag unterschreiben: Ab morgen mache ich alles besser und diesmal richtig.
Nächster Schritt	Wenn Sie sich deutlich wiedererkennen, geht es nicht um noch mehr Selbstanalyse, sondern um Klarheit, Schutz und möglicherweise professionelle Begleitung.

Bereich 1: Ihre Wahrnehmung wird verdreht

Nr.	Aussage	trifft zu
1	Sie zweifeln nach Gesprächen immer wieder daran, ob Sie übertreiben oder etwas falsch verstanden haben.	<input type="checkbox"/>
2	Dinge, die gesagt oder getan wurden, werden später abgestritten, umgedeutet oder Ihnen in die Schuhe geschoben.	<input type="checkbox"/>
3	Sie erklären sich immer wieder, obwohl Sie eigentlich nur verstanden werden möchten. Sie haben das Gefühl, dass aus jedem Thema plötzlich Ihr Verhalten gemacht wird.	<input type="checkbox"/>
4	Sie gehen aus Gesprächen häufiger verwirrter heraus, als Sie hineingegangen sind.	<input type="checkbox"/>
5		<input type="checkbox"/>

Bereich 2: Sie verlieren sich selbst

Nr.	Aussage	trifft zu
6	Sie passen sich ständig an, damit die Stimmung nicht kippt.	<input type="checkbox"/>
7	Sie überlegen genau, was Sie sagen dürfen, damit es keinen Streit gibt.	<input type="checkbox"/>
8	Sie stellen Ihre Bedürfnisse zurück und nennen es irgendwann 'vernünftig sein'. Sehr beliebter Selbstbetrug mit Schleifchen.	<input type="checkbox"/>
9	Sie merken, dass Sie kleiner, vorsichtiger oder unsicherer geworden sind.	<input type="checkbox"/>
10	Sie erkennen sich in dieser Beziehung manchmal selbst nicht mehr wieder.	<input type="checkbox"/>

Bereich 3: Schuld, Angst und Bindung halten Sie fest

Nr.	Aussage	trifft zu
11	Sie fühlen sich schuldig, wenn Sie Abstand brauchen oder Grenzen setzen.	<input type="checkbox"/>
12	Sie haben Angst vor der Reaktion des anderen, wenn Sie ehrlich sind.	<input type="checkbox"/>
13	Sie hoffen immer wieder auf die gute Phase und blenden dafür vieles aus, was Sie verletzt hat.	<input type="checkbox"/>
14	Sie fühlen sich emotional abhängig, obwohl Ihr Verstand längst Alarm schlägt.	<input type="checkbox"/>
15	Sie fragen sich, warum Sie nicht einfach gehen, obwohl Sie innerlich wissen, dass Ihnen diese Beziehung nicht guttut.	<input type="checkbox"/>

Bereich 4: Ihr Körper und Ihr Alltag reagieren

Nr.	Aussage	trifft zu
16	Sie sind häufig angespannt, erschöpft oder innerlich in Alarmbereitschaft.	<input type="checkbox"/>
17	Sie schlafen schlechter, grübeln mehr oder kommen gedanklich nicht zur Ruhe.	<input type="checkbox"/>
18	Sie funktionieren nach außen, aber innerlich sind Sie müde von dieser Beziehung.	<input type="checkbox"/>
19	Sie bemerken körperliche Reaktionen, wenn eine Nachricht kommt, ein Anruf eingeht oder ein Treffen bevorsteht.	<input type="checkbox"/>
20	Sie brauchen immer länger, um sich nach Kontakt wieder zu sortieren.	<input type="checkbox"/>

Ihre kurze Auswertung

Zählen Sie zusammen, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Das Ergebnis ist keine Diagnose. Es zeigt nur, wie deutlich belastende Beziehungsmuster gerade sichtbar werden.

Anzahl Ihrer Kreuze	Einordnung
0 bis 4	Einzelne Belastungen sind möglich. Schauen Sie genau hin, ob es Ausnahmen sind oder ob sich daraus ein Muster entwickelt.
5 bis 9	Es gibt mehrere Warnsignale. Wichtig ist jetzt, Ihre Wahrnehmung ernst zu nehmen und nicht alles wieder schönzureden.
10 bis 14	Die Beziehung scheint Sie deutlich zu belasten. Hier geht es nicht mehr um Kleinigkeiten, sondern um ein Muster, das Sie Kraft kostet.
15 bis 20	Die Belastung wirkt sehr deutlich. Spätestens hier ist der nächste sinnvolle Schritt nicht noch mehr Allein-Analyse, sondern Schutz, Klarheit und Unterstützung.

Wichtiger als die Zahl ist das Muster

Eine toxische Beziehung zeigt sich nicht nur an einzelnen schlimmen Sätzen. Sie zeigt sich daran, was über Zeit mit Ihnen passiert. Werden Sie klarer oder verwirrter? Freier oder vorsichtiger? Lebendiger oder erschöpfter? Mehr Sie selbst oder mehr ein Mensch, der ständig innerlich auf Zehenspitzen läuft?

Wenn Sie sich in vielen Punkten wiedererkennen, dann ist das kein Aufruf, jetzt noch härter an sich zu arbeiten. Vielleicht haben Sie genau das schon viel zu lange getan. Der Punkt ist nicht: 'Wie werde ich noch belastbarer?' Der Punkt ist: 'Warum muss ich in dieser Beziehung überhaupt ständig so viel aushalten?'

Drei Fragen zur Klarheit

Was hat diese Beziehung mit meinem Selbstwert gemacht?

Was traue ich mich nicht mehr offen zu sagen oder zu fühlen?

Was würde ich einer Freundin sagen, wenn sie mir genau diese Beziehung beschreiben würde?

Was jetzt wichtig ist

Wenn Sie sich in diesem Selbstcheck wiederfinden, brauchen Sie nicht den hundertsten Beweis, dass etwas nicht stimmt. Viele Betroffene warten auf die eine letzte Bestätigung, als würde irgendwo ein offizieller Stempel verteilt: 'Ja, war schlimm genug.' Leider ist diese Behörde meistens geschlossen.

Nehmen Sie Ihre Wahrnehmung ernst	Wenn Sie sich regelmäßig verwirrt, klein, schuldig oder angespannt fühlen, ist das ein wichtiges Signal. Nicht jede Beziehungskrise ist toxisch. Aber dauerhafte innere Verunsicherung ist kein normales Beziehungsklima.
Beenden Sie die Beweis-Suche	Sie müssen nicht jedes Detail juristisch wasserdicht belegen, bevor Sie Ihre Belastung ernst nehmen dürfen. Ihr Erleben zählt.
Achten Sie auf Sicherheit	Bei Gewalt, Drohungen, Stalking oder massiver Kontrolle geht es zuerst um Schutz und konkrete Hilfe vor Ort.
Holen Sie sich Unterstützung	Wenn Sie allein nicht aus der inneren Bindung, Schuld oder Angst herauskommen, kann professionelle Begleitung der nächste vernünftige Schritt sein.

Hilfe in Anspruch nehmen

Hilfen Anspruch zu nehmen bedeutet nicht, dass Sie zu schwach sind. Es bedeutet, dass Sie aufhören, eine Beziehung allein zu sortieren, in der Ihre Wahrnehmung vielleicht immer wieder verdreht wurde. Das ist kein Versagen. Das ist ein erwachsener Schritt aus der Dauerschleife.

Wenn Sie merken, dass Sie nicht nur verstehen möchten, was passiert ist, sondern wirklich einen Weg zurück zu sich suchen, finden Sie auf meiner Webseite Informationen zu Coaching, Traumatherapie und Online-Angeboten.

Webseite: kleist-coaching.de