

# TOXISCHE BEZIEHUNG

## Selbsttest

Finden Sie heraus, ob Sie in einer  
toxischen Beziehung sind

- Als wir uns kennenlernten, schwebten wir auf Wolke sieben. Er/Sie hat mich mit Liebe überschüttet.
- Ich habe das Gefühl, es ihm/ihr nicht recht machen zu können
- Ich bin immer Schuld an allem.
- Er/Sie wird immer wieder gemein und gibt mir das Gefühl, klein und wertlos zu sein.
- Ich muss ihm/ihr immer was, was ich tue oder mit wem ich mich treffe
- Wenn ich nicht tue, was er/sie will, dann haben wir sofort Streit
- Ich habe das Gefühl, nur zu geben und nichts zurückzubekommen
- Unsere Beziehung ist ein ständiges Auf und Ab
- Wir streiten uns sehr oft. Dabei geht er/sie über Grenzen hinweg
- Ich spüre, dass mich meine Beziehung sehr viel Kraft kostet und bin erschöpft
- Wir haben immer weniger schöne Momente zusammen
- Ich kann mich nicht vom ihm/ihr lösen und verteidige ihn/sie in meinem Umfeld
- Er/sie lässt sich nicht kritisieren und verdreht mir jedes Wort im Mund
- Er/Sie will nicht, dass ich mit Freunden oder der Familie über unsere Probleme spreche

Wenn Sie bei der Mehrzahl der Aussagen ein Kreuz machen, dann ist Ihre Beziehung toxisch.