



Checkliste: Bin ich in einem toxischen Umfeld?

- Du bist unglücklich in Deiner Partnerschaft oder an deinem Arbeitsplatz?
- Du erlebst in Deiner Beziehung oder am Arbeitsplatz ein ewiges Auf und Ab? Lob und Anerkennung wechseln sich ständig mit Abwertung und Beschuldigungen ab? Überschwängliche Liebe und dann wieder Drama?
- Leidenschaft und Leid liegen oft nah beieinander?
- Du fragst Dich, ob Deine Beziehung oder die Situation an deinem Arbeitsplatz toxisch ist und recherchierst dazu?
- Deine Gedanken kreisen ständig um Eure Schwierigkeiten und Du hast immer weniger Kapazitäten für anderes? Dein Umfeld und dein Freundeskreis leidet darunter.
- Dein/e Partner/in, Vorgesetzte/r oder Kollege/in zeigt mehrere manipulative Verhaltensmuster wie Belohnung und Entzug, Gaslighting, Bestrafung durch Schweigen, emotionale Erpressung mit Schuld und Scham. „Wenn Du das tust, dann...“, Triangulation (andere werden gegen Dich in Stellung gebracht oder wenden sich von Dir ab)
- Du bist verwirrt, weil Du Dich nicht entscheiden kannst, ob Deine Beziehung liebevoll ist oder nicht? Du hast das Gefühl von Nebel im Kopf?
- Deine Grenzen werden einfach ignoriert?
- 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 genau sagen, was 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 nahezu immer bei DIR?
- Du hast im Kontakt das Gefühl, auf Eierschalen zu laufen, und fürchtest ständig Konflikte?
- Du erkennst Dich selbst manchmal kaum wieder, weil Du Dinge tust, die Du mit Deinen Werten nicht vereinbaren kannst, und die über Deine Grenzen gehen?
- Du bist eifersüchtig und spionierst dem Gegenüber hinterher?
- Dein Selbstvertrauen hat in letzter Zeit stark gelitten?
- Du bist gestresst, angeschlagen oder häufig krank?
- Du verlierst an Lebenslust?