BIST DU IN EINER TOXISCHEN BEZIEHUNG?

Ist er eventuell narzisstisch?

Ein einfühlsamer Selbstcheck für Frauen, die ihre Beziehung besser verstehen und ihre eigenen Grenzen wieder spüren möchten.

Du musst niemanden diagnostizieren, um ernst zu nehmen, wie es dir in einer Beziehung geht.

Dieser Leitfaden hilft dir, Muster zu erkennen, deine Gefühle einzuordnen und nächste Schritte in deinem Tempo zu überlegen.

Nimm dir Zeit. Beantworte die Fragen ehrlich und ohne dich dafür zu verurteilen.

Kontakt

emastelic@gmail.com

www.coaching-toxische-beziehungen.ch

1. Was kann auf eine toxische Dynamik hindeuten?

Nicht jede schwierige Phase bedeutet, dass eine Beziehung toxisch ist. Entscheidend sind wiederkehrende Muster, das Machtgefälle und ob du dich sicher, respektiert und frei fühlst.

Achte darauf, ob du Folgendes wiederholt erlebst:

- Deine Gefühle werden abgewertet: „Du bist zu sensibel“ oder „Du bildest dir das ein“.
- Du wirst häufig beschuldigt, während er kaum Verantwortung für sein Verhalten übernimmt.
- Du zweifelst zunehmend an deiner Wahrnehmung oder Erinnerung.
- Zuneigung wird entzogen, um dich zu bestrafen, oder Nähe wechselt abrupt mit Kälte.
- Er kontrolliert, mit wem du Kontakt hast, was du trägst, wohin du gehst oder wie du Geld ausgibst.
- Du passt dein Verhalten ständig an, um Streit, Wut oder Rückzug zu vermeiden.
- Deine Grenzen werden ignoriert; ein Nein wird nicht respektiert.
- Du fühlst dich klein, schuldig, verwirrt, angespannt oder erschöpft.
- Er versucht, dich von Freundinnen, Familie oder anderen Unterstützerinnen zu isolieren.
- Es gibt Drohungen, Einschüchterung, sexuelle Nötigung, körperliche Gewalt oder Sachbeschädigung.

Wichtig: Gewalt, Drohungen, Kontrolle und Angst sind ernst zu nehmen – unabhängig davon, welches Etikett auf die andere Person zutrifft.

Fragen an dich selbst

- Kann ich anderer Meinung sein, ohne Angst vor den Folgen zu haben?
- Kann ich Nein sagen, ohne unter Druck gesetzt oder bestraft zu werden?
- Fühle ich mich in dieser Beziehung mehrheitlich sicher und respektiert?
- Kann ich Freundschaften, Interessen und meine eigene Identität behalten?

2. Ist er eventuell narzisstisch?

Der Begriff „Narzissmus“ wird im Alltag oft verwendet. Eine narzisstische Persönlichkeitsstörung kann jedoch nur von qualifizierten Fachpersonen im Rahmen einer sorgfältigen Abklärung diagnostiziert werden. Aus einzelnen Verhaltensweisen oder deiner Beschreibung allein lässt sich keine Diagnose stellen.

Statt eine Diagnose zu suchen, beobachte lieber konkrete Verhaltensmuster:

- Er erwartet besondere Behandlung und reagiert stark, wenn er sie nicht bekommt.
- Er zeigt wenig Bereitschaft, deine Perspektive nachzuvollziehen.
- Er reagiert auf Kritik mit Abwertung, Wut, Schuldzuweisungen oder Rückzug.
- Er stellt seine Bedürfnisse regelmässig über deine und übernimmt selten Verantwortung.
- Er braucht viel Bewunderung oder muss Gespräche und Situationen dominieren.
- Er verdreht Konflikte so, dass du am Ende nur noch dich selbst infrage stellst.

Diese Anzeichen beweisen keine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Sie können unterschiedliche Ursachen haben. Für deine Entscheidungen ist vor allem wichtig, wie sein Verhalten auf dich wirkt und ob er bereit ist, Verantwortung zu übernehmen und dauerhaft etwas zu verändern.

Du brauchst keine Diagnose, keine Erlaubnis und keinen endgültigen Beweis, um Grenzen zu setzen oder Unterstützung zu suchen.

Der Unterschied zwischen Konflikt und schädlichem Muster

In einer grundsätzlich gesunden Beziehung: Beide können Fehler eingestehen, Grenzen respektieren, sich entschuldigen und Verhalten nachhaltig verändern.

In einer schädlichen Dynamik: Verletzungen wiederholen sich, Verantwortung wird abgewehrt, Grenzen werden missachtet und du fühlst dich zunehmend unsicher oder kleiner.

Entscheidend ist nicht nur, was nach einem Streit versprochen wird, sondern was sich über längere Zeit tatsächlich verändert.

3. Was macht diese Beziehung mit dir?

Nimm dir ein paar ruhige Minuten. Du musst deine Antworten niemandem zeigen.

Wenn ich an meine Beziehung denke, fühle ich mich meistens …

_____

_____

Was habe ich aufgegeben, verändert oder verschwiegen, um Streit zu vermeiden?

_____

_____

Welche Grenzen wurden überschritten – und was brauche ich, damit ich mich sicher und respektiert fühle?

_____

_____

Wenn eine gute Freundin mir genau das erzählen würde, was würde ich ihr sagen?

_____

_____

Deine Gefühle sind wichtige Informationen. Du darfst dir Zeit nehmen, Fragen stellen und Unterstützung annehmen – auch wenn du noch nicht weisst, was du tun möchtest.

4. Kleine nächste Schritte

- Sprich mit einer vertrauten Person, die dir zuhört, ohne dich zu drängen.
- Notiere für dich konkrete Vorfälle und wie du dich dabei gefühlt hast – nur, wenn das sicher ist.
- Überlege, welche Grenzen du brauchst und was dir im Alltag Kraft gibt.
- Hole dir professionelle Beratung, auch wenn du noch keine Entscheidung treffen möchtest.
- Wenn du Angst vor seiner Reaktion hast, plane Veränderungen nicht allein und achte zuerst auf deine Sicherheit.

5. Sicherheit geht vor

Wenn du befürchtest, dass dein Partner dich bedrohen, verfolgen, verletzen oder kontrollieren könnte, musst du ihn nicht allein konfrontieren. Eine Trennung kann in manchen Situationen das Risiko erhöhen; hole dir Unterstützung und plane in deinem Tempo.

Wenn es sicher möglich ist, kannst du überlegen:

- Wen kann ich jederzeit kontaktieren und wohin könnte ich im Notfall gehen?
- Kann ich wichtige Dokumente, Medikamente, Schlüssel und etwas Geld sicher bereithalten?
- Ist mein Handy oder mein Standort möglicherweise überwacht? Nutze bei Bedarf ein sicheres Gerät.
- Kann ich mit einer Fachberatungsstelle einen persönlichen Sicherheitsplan besprechen?

Bei unmittelbarer Gefahr in der Schweiz: Polizei 117. Wenn du akut medizinische Hilfe brauchst: Sanität 144.

Unterstützung in der Schweiz

Die Opferhilfe Schweiz bietet kostenlose, vertrauliche Beratung für Menschen, die von Gewalt betroffen sind – auch wenn du unsicher bist, ob das Erlebte als Gewalt gilt. Du kannst dich beraten lassen, ohne sofort eine Anzeige zu machen.

Informationen und Beratungsstellen: www.opferhilfe-schweiz.ch

Wenn du ausserhalb der Schweiz lebst, wende dich an eine lokale Beratungsstelle für häusliche Gewalt oder an den örtlichen Notruf.

Zum Mitnehmen

Du verdienst eine Beziehung, in der du dich sicher fühlst, deine Meinung sagen darfst und deine Grenzen respektiert werden. Du musst nicht heute alles entscheiden. Der nächste Schritt darf klein sein: etwas aufschreiben, einer Person davon erzählen oder dir vertrauliche Beratung holen.

Kontakt

emastelic@gmail.com

www.coaching-toxische-beziehungen.ch