

Red Flags - Anzeichen für toxische Menschen

- Lovebombing – du wirst anfangs mit Liebe unangemessen überschüttet, keine(r) ist so toll, wie du, alles ist zu schön, um wahr zu sein
- Future Faking – dein neuer Kontakt redet viel zu schnell von gemeinsamen Zukunftsplänen (Urlaube, Zusammenziehen, Heirat, Liebe bis ans Ende des Lebens)
- Er/sie spiegelt dich – komischerweise habt ihr exakt die gleichen Interessen
- Unverbindlichkeit
- Er/sie ist verheiratet oder vergeben und lässt sich trotzdem auf dich ein
- Er/sie ist emotional nicht verfügbar
- Er/sie ist grenzüberschreitend
- Gefühlskälte
- Er/sie ist respektlos
- Er/sie hat keine Empathie und keinen Humor
- Er/sie geht nicht auf deine Bedürfnisse ein

- Er/sie ist emotional nicht für dich da, wenn du in Not bist und ihn/sie brauchst
- Er/sie ist nicht konfliktfähig und nicht kritikfähig
- Er/sie schätzt dich nicht wert
- Er/sie kann sich nicht entschuldigen und wieder auf dich zugehen, wenn er/sie sich falsch verhalten hat
- Er/sie lästert regelmäßig über Ex-PartnerInnen
- Er/sie lügt unentwegt
- Er/sie sucht ständig Bestätigung von anderen, um sein/ihr Ego aufzupolieren
- Er/sie ist untreu
- Seine/ihre Fassade nach Außen muss immer stimmen
- (Er/sie definiert sich über seine/ihre Luxusgüter und Statussymbole)
- Er/sie manipuliert sein/ihr Umfeld
- Ghosting - nach Konflikte/Meinungsverschiedenheiten taucht er/sie einfach ab
- Gaslighting – er/sie versucht, die Realität zu verdrehen
Silent treatment - er/sie bestraft dein „Fehlverhalten“ mit Ignoranz und Schweigebehandlung