

## **Welche Anzeichen gibt es in meiner toxischen Beziehung?**

- Mein(e) Partner(in) ist oft eifersüchtig
- Wir streiten uns ständig/er bzw. sie sucht ständig Streit
- Mein(e) Partner(in) unterstützt mich nicht
- Mein(e) Partner(in) respektiert nicht
- Ich fühle mich ständig oder oft nicht wohl in der Beziehung
- Ich soll mich ständig für den anderen ändern
- Mein(e) Partner(in) versucht mich zu manipulieren
- Ich soll ständig die Schuld für Konflikte haben
- Ich ignoriere meine Bedürfnisse
- Mein(e) Partner(in) geht fremd
- Mein(e) Partner(in) lügt häufig
- Ich habe immer die Hoffnung, dass mein(e) Partner(in) sich ändert
- Mein Selbstwertgefühl ist gesunken seit unserer Beziehung
- Mein(e) Partner(in) straft mich mit Liebesentzug
- Mein(e) Partner(in) sendet mir „Doppelbotschaften“
- Durch meine(n) Partner(in) habe ich keine Freunde mehr
- Ich habe das Gefühl, nie gut genug zu sein
- Mein(e) Partner(in) kontrolliert mich
- Mein(e) Partner(in) lästert vor anderen über mich
- Ich erlebe körperliche Gewalt in der Beziehung
- Mein(e) Partner(in) beleidigt mich oft
- Mein(e) Partner(in) droht mir
- Mein(e) Partner(in) droht, sich etwas anzutun
- Ich verbiege mich oft für mein(e) Partner(in)