

CHECKLISTE - IST MEIN PARTNER TOXISCH - ETWA EIN NARZISST ??

- Bitte beantworten Sie die Fragen mit Ja oder Nein.

Das ehrliche Beantworten dieser Fragen schafft Klarheit und gibt erste Hinweise, wie Sie Ihre nächsten Schritte gestalten können.

	Ja	Nein
1. Am Anfang war alles großartig, fast zu schön um wahr zu sein, doch nach einiger Zeit hat sich das extrem ins Gegenteil verändert?		
2. Kennen Sie die Wünsche dieser Person besser als Ihre eigenen?		
3. Haben Sie häufig das Gefühl, dass Sie es dieser Person nicht recht machen können, irgendwie nicht genug sind oder genug machen?		
4. Wenn es Konflikte gibt, sind der angeblich schuldige Teil in Ihrer Beziehung ausnahmslos Sie?		
5. Suchen Sie die Fehler für die Schwierigkeiten in Ihrer Beziehung immer öfter bei sich selbst?		
6. Nach Gesprächen und Diskussionen mit dieser Person ist nichts geklärt oder gelöst - im Gegenteil?		
7. Passieren Ihnen mit dieser Person immer wieder Dinge, die Sie nicht einordnen können?		
8. Glauben Sie, wenn Sie sich nur genug anstrengen, wird alles gut?		
9. Fühlen Sie sich von dieser Person zunehmend ausgenutzt?		
10. Haben Sie durch Ihre Beziehung den Kontakt zu Freunden/Familie reduziert, weil Sie sich für diese Person manchmal schämen?		
11. Neigen Sie dazu, dieser Person immer wieder zu verzeihen, weil Sie denken, dass die Person sich ändert?		
12. Schämen Sie sich manchmal selbst für Ihre Beziehung zu dieser Person?		
13. Ist im Laufe der Zeit Ihre Fröhlichkeit und Lebensfreude weniger geworden?		
14. Fühlen Sie sich von dieser Person kontrolliert?		
15. Kontrollieren Sie Ihr Verhalten bereits selbst in Bezug auf diese Person?		
16. Machen Sie in den Augen dieser Person immer alles falsch? Zu hohe Erwartungen/Wünsche...		
17. Haben Sie das Gefühl, sich ausnahmslos an die Spielregeln dieser Person halten zu müssen, damit es harmonisch bleibt?		
18. Verspricht Ihnen diese Person eine Verbesserung, ohne sich jemals wirklich daran zu halten?		
19. Haben Sie vermehrt das Gefühl, von Ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen abgeschnitten zu sein?		
20. Haben Sie das Gefühl, von dieser Person in Ihrem Verhalten oder in Ihrer Kommunikation manipuliert zu werden?		
21. Sorgen sich Ihre engsten Freunde/Familie um Sie und sprechen evtl. Warnungen aus, die Sie nicht so richtig einordnen können oder wollen?		
22. Verteidigen Sie die Person immer noch bei anderen, indem Sie die Umstände oder andere Dinge zugunsten dieser Person in den Vordergrund stellen?		
23. Suchen Sie immer noch und unaufhörlich nach dem Warum für Ihr Dilemma, diese Person nicht gehen lassen zu können?		
24. Wären Sie wieder mehr Sie selbst, wenn Sie diese Problematik mit der toxischen Person nicht mehr hätten?		
25. Haben Sie schon Beratung dazu in Anspruch genommen?		