

5 Warnsignale toxischer Liebe (mit Reflexionsfragen)

1) Keine gesunde Kommunikation möglich

Wenn du mit deinem Partner/deiner Partnerin nicht mehr offen über Dinge sprechen kannst, die dich belasten, ist das ein Warnsignal.

Reflexionsfragen:

- 1. Kennst du Situationen, in denen du Themen vermeidest, weil du die Reaktion fürchtest?
- 2. Was spürst du körperlich oder emotional, wenn du etwas Wichtiges ansprechen willst?
- 3. Welche kleine Grenze könntest du morgen setzen, damit du gehört wirst?

Schreibe hier deine Erkenntisse auf und reflektiere:				
••••				
•••••				
•••••	••••••	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •





2) Kontrolle

Wenn dein Partner/deine Partnerin dich ständig anruft, misstrauisch nachfragt oder alles bis ins kleinste Detail hinterfragt, ist das kein Zeichen von Liebe, sondern Kontrolle.

Besonders dann, wenn du schon Angst hast, Dinge zu erzählen, weil du ein Eifersuchtsdrama befürchtest.

Manchmal kommt noch hinzu, dass er/sie dir einfach nachgeht, obwohl du klar deinen Freiraum brauchst.

Oft unterstellen solche Partner dir schon, du hättest ein Verhältnis – und genau dadurch entsteht ein Kreislauf, der fast wie eine "selbsterfüllende Prophezeiung" wirkt.

Reflexionsfragen:

- 1. Welche konkreten Beispiele von Kontrollverhalten sind dir im Gedächtnis geblieben?
- 2. Wie verändert dieses Verhalten dein Gefühl von Freiheit und Sicherheit?

3. Was wäre ein erster Schritt, um deinen Freiraum zurückzufordern?

Was wurde dir bewusst, schreib hier deine Erkenntnisse auf.

.....



3) Abwertung

Sätze wie: "Du kannst nichts, du bist nichts, du wirst es nie zu etwas bringen" – das sind klare Abwertungen.

Besonders toxisch (und narzisstisch) wird es, wenn solche Aussagen auch noch vor anderen Menschen passieren.

Demütigungen haben nichts in einer Liebesbeziehung verloren. Das ist keine Liebe, sondern ein Machtspiel.

Reflexionsfragen:

- 1. Wann wurdest du das letzte Mal abgewertet und wie hast du reagiert?
- **2.** Welche Glaubenssätze in dir könnten dadurch genährt worden sein (z. B. "Ich bin nicht gut genug")?
- **3.** Welche unterstützende Aussage kannst du dir selbst jetzt sagen, um diesen Glaubenssatz zu widerlegen?

Was wurde dir bewusst, schreib hier bitte deine Erkenntnisse auf.



4) Manipulation

Wenn du Dinge tust, die du eigentlich nicht möchtest – nur weil dein Partner/deine Partnerin dich überredet, bedrängt oder dich subtil unter Druck setzt –, dann ist das Manipulation.

Liebe bedeutet Freiheit und Respekt, nicht Zwang oder Schuldgefühle.

Reflexionsfragen:

- 1. In welchen Momenten hast du etwas getan, obwohl es dir innerlich widerstrebte?
- 2. Welche Ausreden oder Rechtfertigungen hast du dir selbst gegeben?
- 3. Was bräuchtest du, um in solchen Momenten "Nein" sagen zu können?

 Erkenntnisse & Klarheit:



5) Trauma & Gewalt

Wenn dein Partner/deine Partnerin dich im Streit beschimpft, kleinmacht oder sogar handgreiflich wird – vielleicht noch verstärkt durch Alkohol – dann überschreitet das jede Grenze.

Das ist nicht nur toxisch, sondern gefährlich.

Hier ist es wichtig, dir dringend Hilfe zu holen und dich zu schützen.

Reflexionsfragen:

"Welche Folgen hat dieses Verhalten für dich?"

- 1. Gab es Situationen, in denen du dich bedroht oder unsicher gefühlt hast?
- **2.** Wer könnte dich jetzt kurzfristig unterstützen (Freundin/Freund, Familie, Notruf, Beratungsstelle)?
- 3. Welche konkrete erste Maßnahme kannst du heute treffen, um dich zu schützen?

was dari sich jetzt andern? was wurde dir bewusst?



Du bist nicht allein.

Wenn du tiefer gehen möchtest, begleite ich dich gern weiter — mit Einzelcoachings, meiner Masterclass oder meinen Büchern.

Mehr dazu & kostenlose Erstberatung: https://www.claudia-till.at/kontakt Wenn du akut in Gefahr bist, wende dich bitte an lokale Notrufnummern oder Hilfsstellen.

"Wenn du mehr Klarheit und Lösungen möchtest: In meinen Büchern und Kursen findest du weitere Wege raus aus toxischen Mustern. Hier erfährst du mehr https://www.claudia-till.at/seminare, Link zu den Büchern: https://www.claudia-till.at/buch.