



„Klarheit schafft
Veränderung.“

„5 Warnsignale toxischer
Liebe“

„Erkenne, was dir nicht guttut – und
finde den ersten Schritt zurück zu
dir“.

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 Erkenntnisse auf und reflektiere:

[illegible]



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:

This image shows a full page of white paper with horizontal dotted lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a guide for handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the page.



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 darf sich jetzt ändern? Was wurde dir bewusst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

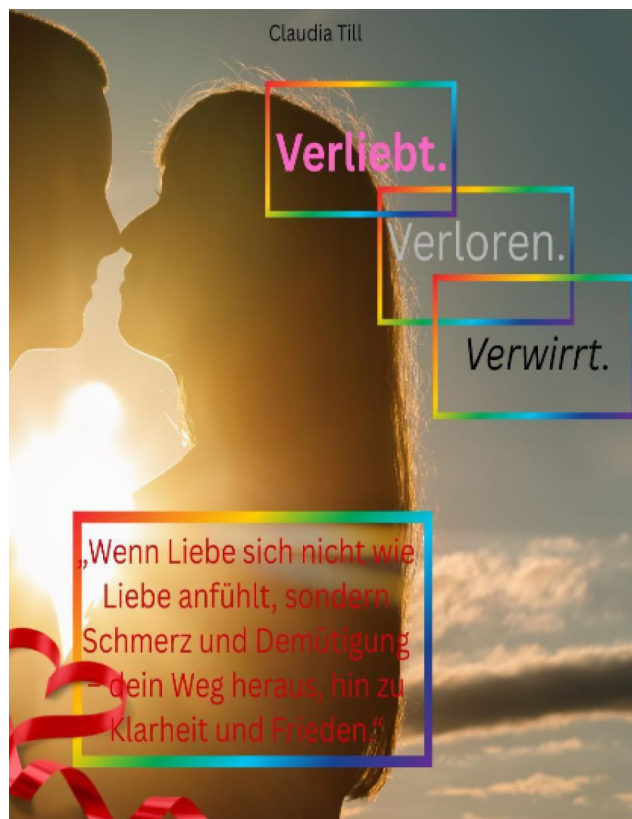
.....

.....

.....

.....

.....



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>.