Seit zwei Jahren bist du mit jemandem zusammen. Zweimal hast du schon Schluss gemacht und bist zurückgegangen. Nach einem schönen Abend ist klar: Du bleibst. Nach dem nächsten Streit ist klar: Du gehst. Bei der Entscheidungswaage aus der Motivierenden Gesprächsführung schreibst du ehrlich auf, was für Bleiben und was für Gehen spricht – und dann, was dir selbst gerade am wichtigsten ist. Eine Woche lang, nicht an einem Abend.

Warum es sich hält

Beides hat echte Gründe: In einer Studienreihe kamen 27 Gründe zu bleiben und 23 Gründe zu gehen zusammen, und viele wollten beides zugleich. Wer hin- und hergerissen ist, schwankt mit jedem guten oder schlechten Tag. Was du schon investiert hast – Zeit, Wohnung, Freundeskreis –, hält zusätzlich. Und eine reine Liste mit Pro und Contra kann sogar unentschlossener machen. Deshalb kommen Prioritäten und ein nächster kleiner Schritt dazu.

Pro und Contra an einem Abend

nach einem schönen Abend: bleiben · nach einem Streit: gehen

→

Vier Felder, drei Prioritäten, eine Woche

„Was ist mir gerade am wichtigsten – für mich?“

Ein Bild dafür: Ein Tag ist Wetter, sieben Tage sind Klima. Erst die ganze Woche zeigt dir, wie das Klima in deiner Beziehung ist.

So geht es

1. **Vier-Felder-Waage:** Was bringt mir Bleiben? Was kostet mich Bleiben? Was brächte mir Gehen? Was macht mir am Gehen Angst? Schreib ehrlich auch auf, was Bleiben dir gibt.
2. **Prioritäten:** Was ist mir gerade am wichtigsten – für mich? Zum Beispiel Sicherheit, Kinder, Geld und Wohnung, Gefühle für die andere Person, Selbstachtung, Freunde und Familie, Gesundheit. Drei auswählen, Platz 1 bis 3. „Ein Teil von mir will bleiben, ein Teil will gehen“ darf so stehen bleiben.
3. **Jeden Tag eine Zeile:** heute eher bleiben (0) oder gehen (10)? Was hat mich gehalten, was gedrängt? Ein Wort dafür, wie ich mich neben der anderen Person gefühlt habe.
4. **Tag 7:** Welches Muster zeigt die Woche? Ein nächster kleiner Schritt, egal in welche Richtung: mit einer Vertrauensperson reden, bei einer Beratungsstelle anfragen, etwas nur für dich tun – oder eine Grenze ansprechen, aber nur, wenn du keine Angst vor der Reaktion hast. Dazu: Wie zuversichtlich bin ich, 0 bis 10? Was bräuchte ich für einen Punkt mehr?

Geprüft wurden Online-Entscheidungshilfen mit diesem Kern, bei Frauen, die Gewalt in der Beziehung erlebten. Sie machten die Entscheidung etwas klarer – an Gewalt und Niedergeschlagenheit änderten sie nach einem Jahr meist nichts. Ob eine solche Waage auch ohne Gewalt hilft, hat noch niemand geprüft. Dieses Blatt entscheidet nicht für dich. Es hilft dir, klarer zu sehen.

Wenn es nicht gleich klappt

Die Zahl springt jeden Tag? Genau das soll die Woche zeigen – ein Tag ist Wetter. Du weißt nicht, was dir wichtig ist? Frag dich: Was soll in einem Jahr anders sein – für mich? Du hast Angst, das Ergebnis zu sehen? Das Blatt ist kein Urteil, du entscheidest Tempo und Richtung. Der Schritt war zu groß? Wähl einen kleineren. Du fühlst dich damit allein? Dazu Episode 2: Soziale Unterstützung.

Wichtig: Schläge, Drängen zu Sex, Drohungen oder Angst um dich oder deine Kinder? Dann ist das kein Fall für ein Arbeitsblatt – hol dir Hilfe bei einer Beratungsstelle oder der Polizei. „Toxisch“ ist keine Diagnose. Seit Wochen niedergeschlagen, Selbstvorwürfe oder du kommst nicht los? → Episode 9.

Gewalt, Drohung oder Angst? Dann kein Arbeitsblatt – Beratungsstelle oder Polizei. · Blatt nicht offen hinlegen, wenn deine Sachen kontrolliert werden.

Mein Beziehungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dich klein, schuldig oder kontrolliert gefühlt?	3	3	2
2. Wie stark hat dich das Hin und Her „bleiben oder gehen?“ beschäftigt?	3	3	2
3. Wie sehr hast du etwas nicht gesagt oder getan, aus Sorge vor der Reaktion?	3	2	2
4. Wie sehr hast du dich von Freunden und Familie zurückgezogen?	2	2	1
5. Wie sehr hat dich die Beziehung im Alltag oder in der Stimmung belastet?	3	3	2
Summe (0–20)	14	13	9

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor: 1 Tag 1: Vier-Felder-Waage – ehrlich, auch was Bleiben dir gibt und was dir am Gehen Angst macht · 2 Tag 1: deine 3 wichtigsten Dinge – für dich · 3 jeden Tag eine Zeile · 4 Tag 7: Muster der Woche, ein nächster kleiner Schritt (egal in welche Richtung), Zuversicht.

Dieses Blatt entscheidet nicht für dich. Es hilft dir, klarer zu sehen. Ein Teil von dir will bleiben, ein Teil will gehen? Das darf genau so stehen bleiben.

1 · Tag 1: deine Waage und deine Prioritäten

Was bringt mir Bleiben?
Nähe, schöne Abende
die Wohnung bleibt

Was kostet mich Bleiben?
jeden Satz überlegen
beste Freundin kaum noch gesehen

Was brächte mir Gehen?
wieder ich selbst sein
Freunde treffen

Was macht mir am Gehen Angst?
allein sein, Wohnung suchen
zwei Jahre wären vorbei

Meine 3 wichtigsten Dinge gerade – für mich (Platz 1–3 ins Kästchen)

- [ ] Sicherheit
- [ ] Kinder
- [3] Geld, Wohnung
- [ ] Gefühle für die andere Person
- [1] Selbstachtung
- [2] Freunde und Familie
- [ ] Gesundheit

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – am Abend, in zwei Minuten

Tag	**heute eher** 0 = bleiben · 10 = gehen	**Gefühl neben ihm/ihr** 1 Wort	**Was hat mich heute gehalten?**	**Was hat mich heute gedrängt?**
1	5	unsicher	gemeinsame Wohnung, Gewohnheit	vor jedem Satz überlegt
2	3	erleichtert	Entschuldigung, schöner Abend	Streit am Morgen
3	7	klein	Angst vor dem Alleinsein	Treffen mit Freundin abgesagt
4	6	angespannt	lieber Moment beim Frühstück	Bemerkung über meine Freundin
5	4	nah	gemeinsamer Ausflug	wieder etwas runtergeschluckt
6	7	müde	die Erinnerungen an den Anfang	Freundin wieder abgesagt
7	6	vorsichtig	die schönen Abende	bin nicht mehr ich selbst

3 · Tag 7: dein Muster und ein nächster kleiner Schritt

Welches Muster zeigt die Woche? nach schönen Abenden eher bleiben (3–4), nach jeder Absage an die Freundin eher gehen (7)

Mein nächster kleiner Schritt – egal in welche Richtung: am Sonntag mit meiner Schwester reden

☑ Vertrauensperson ☐ Beratungsstelle ☐ etwas nur für mich ☐ eine Grenze ansprechen – nur ohne Angst vor der Reaktion

Zuversicht 0–10: 6 Für einen Punkt mehr bräuchte ich: dass sie nur zuhört und nicht drängt

☑ weiter: noch eine Woche je eine Zeile ☑ dazu Episode 2: Soziale Unterstützung

☐ Episode 3: Kognitive Umstrukturierung

BEISPIEL

Gewalt, Drohung oder Angst? Dann kein Arbeitsblatt – Beratungsstelle oder Polizei. · Blatt nicht offen hinlegen, wenn deine Sachen kontrolliert werden.

Mein Beziehungs-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie sehr hast du dich klein, schuldig oder kontrolliert gefühlt?			
2. Wie stark hat dich das Hin und Her „bleiben oder gehen?“ beschäftigt?			
3. Wie sehr hast du etwas nicht gesagt oder getan, aus Sorge vor der Reaktion?			
4. Wie sehr hast du dich von Freunden und Familie zurückgezogen?			
5. Wie sehr hat dich die Beziehung im Alltag oder in der Stimmung belastet?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 9 an: Wann hilft ein Psychologe?

So gehst du vor: 1 Tag 1: Vier-Felder-Waage – ehrlich, auch was Bleiben dir gibt und was dir am Gehen Angst macht · 2 Tag 1: deine 3 wichtigsten Dinge – für dich · 3 jeden Tag eine Zeile · 4 Tag 7: Muster der Woche, ein nächster kleiner Schritt (egal in welche Richtung), Zuversicht.

Dieses Blatt entscheidet nicht für dich. Es hilft dir, klarer zu sehen. Ein Teil von dir will bleiben, ein Teil will gehen? Das darf genau so stehen bleiben.

1 · Tag 1: deine Waage und deine Prioritäten

Was bringt mir Bleiben?

Was kostet mich Bleiben?

Was brächte mir Gehen?

Was macht mir am Gehen Angst?

Meine 3 wichtigsten Dinge gerade – für mich (Platz 1–3 ins Kästchen)

- ☐ Sicherheit
- ☐ Kinder
- ☐ Geld, Wohnung
- ☐ Gefühle für die andere Person
- ☐ Selbstachtung
- ☐ Freunde und Familie
- ☐ Gesundheit

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile – am Abend, in zwei Minuten

Tag	**heute eher** 0 = bleiben · 10 = gehen	**Gefühl neben ihm/ihr** 1 Wort	**Was hat mich heute gehalten?**	**Was hat mich heute gedrängt?**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Tag 7: dein Muster und ein nächster kleiner Schritt

Welches Muster zeigt die Woche?

Mein nächster kleiner Schritt – egal in welche Richtung:

☐ Vertrauensperson ☐ Beratungsstelle ☐ etwas nur für mich ☐ eine Grenze ansprechen – nur ohne Angst vor der Reaktion

Zuversicht 0–10: Für einen Punkt mehr bräuchte ich:

☐ weiter: noch eine Woche je eine Zeile ☐ dazu Episode 2: Soziale Unterstützung

☐ Episode 3: Kognitive Umstrukturierung