Toxische Beziehung erkennen und beenden

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 19

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Toxische Beziehung: Motivierende Gesprächsführung: Entscheidungswaage

Episode 2: Toxische Beziehung: Gesundheitspsychologie: Soziale Unterstützung

Episode 3: Toxische Beziehung: KVT: Kognitive Umstrukturierung

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

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

Wenn du dich mit deiner besten Freundin treffen willst, gibt es Streit – also hast du immer öfter abgesagt. Jetzt hast du dich seit Monaten nicht gemeldet und fragst dich: Was soll ich ihr jetzt sagen? Bei der sozialen Unterstützung aus der Gesundheitspsychologie holst du dir Schritt für Schritt Menschen zurück, die zu dir halten – und wählst gut aus, wem du was erzählst. Kein Arbeitsblatt nimmt dir die Entscheidung ab – aber es hilft dir, klarer zu sehen.

Warum es sich hält

Der Rückzug passiert schleichend, Kontakt für Kontakt. Scham und Peinlichkeit halten viele davon ab, zu erzählen, was in der Beziehung los ist. Dazu kommt die Angst vor Ratschlägen wie „Trenn dich doch endlich“. Ohne den Blick von außen wirkt vieles mit der Zeit normal – und wer niemandem etwas erzählt, trägt alles allein.

Allein damit

„Ich melde mich lieber nicht – was soll ich denn sagen?“

→

Ein Mensch, der zu mir hält

„Ich hab mich lange nicht gemeldet – ich vermisse dich.“

Ein Bild dafür: ein Netz unter einem Seil. Mit Netz traut man sich mehr – und wenn man fällt, fällt man weicher.

So geht es

1. **Deine Netzkarte:** Du in der Mitte. Wer war dir früher wichtig, mit wem hast du heute Kontakt? Bei jedem: sicher, unsicher oder weiß nicht.
2. **Eine sichere Person wählen:** jemand, der dir glaubt, zuhört, nicht drängt und nichts weitererzählt. Auch eine Beratungsstelle zählt.
3. **Ein Satz, ein Schritt:** erst nur Kontakt („Ich hab mich lange nicht gemeldet – ich vermisse dich.“), später ein Stück erzählen („Ich brauche erst mal nur, dass du zuhörst.“), dann um etwas Konkretes bitten.
4. **Jede Woche ein Kontakt ohne Beziehungsthema** – ein Kaffee, ein Film, ein Telefonat über Gott und die Welt.
5. **Danach notieren:** Wie war die Reaktion, wie hast du dich gefühlt?

Wenn es nicht gleich klappt

Dir fällt niemand ein? Eine Beratungsstelle oder eine lose Bekannte zählt auch – erst mal nur Kontakt ohne Beziehungsthema. Die Reaktion war verletzend? Das liegt nicht an dir – versuch es bei der nächsten Person. Du schämst dich zu sehr? Nimm nur Kontakt auf und erzähl noch nichts. Du hast Angst, dass es rauskommt? Plane die Schritte mit einer Beratungsstelle. Mehr Klarheit: Episode 1 · Sätze über dich selbst: Episode 3.

Wichtig: „Toxisch“ ist keine Diagnose. Gewalt, Drohung oder Angst? Dann Beratungsstelle oder Polizei statt Arbeitsblatt. Seit Wochen niedergeschlagen, Selbstvorwürfe oder du kommst nicht los? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe?

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?

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

So gehst du vor (Schritt für Schritt): 1 Netzkarte: wer früher, wer heute? · 2 eine sichere Person wählen · 3 ein Satz, ein Schritt: Kontakt → ein Stück erzählen → um etwas bitten · 4 jede Woche ein Kontakt ohne Beziehungsthema · 5 Reaktion und Gefühl danach notieren.

Woran ich eine sichere Person erkenne
Sie glaubt mir · hört zu · drängt nicht · erzählt es nicht weiter. Auch eine Beratungsstelle zählt. Verletzende Reaktion? Das liegt nicht an dir – nächste Person.

1 · Tag 1: deine Netzkarte, deine sichere Person, dein erster Satz

Meine Netzkarte – ich bin in der Mitte. Wer stand früher um mich herum, wer heute?

Wer? (ohne Namen geht auch)	**Kontakt früher** oft · selten · nie	**Kontakt heute** oft · selten · nie	**sicher · unsicher ·** weiß nicht
meine Schwester	oft	selten	sicher
beste Freundin	oft	nie	sicher
Freundin aus dem Studium	oft	nie	sicher
Kollegin	selten	oft	unsicher
Cousine	oft	selten	weiß nicht

Meine sichere Person: meine Schwester – sie hört zu und drängt nicht

Mein erster Satz: „Ich hab mich lange nicht gemeldet – ich vermisse dich.“

2 · Tag 2 bis 7: ein Kontakt, eine Zeile – direkt danach eintragen

Tag	**Kontakt** mit wem?	**Was ich gesagt oder gemacht habe**	**Reaktion** gut · neutral · schwierig	**Gefühl danach** 0–10	**ohne Beziehungs-thema** ✓
2	Schwester	angerufen, „ich vermisse dich“	gut	7	✓
3	Kollegin	Mittagspause zusammen, über Urlaub geredet	gut	6	✓
4	Cousine	ein Stück erzählt – sie: „selbst schuld“	schwierig	3	–
5	Schwester	„Ich brauche erst mal nur, dass du zuhörst.“	gut	7	–
6	Studienfreundin	geschrieben, Foto von früher geschickt	gut	8	✓
7	beste Freundin	geschrieben, Kaffee am Samstag ausgemacht	gut	8	✓

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wen habe ich zurückgeholt? Schwester, Studienfreundin, beste Freundin

Was hat mir gutgetan – und was nicht? Zuhören tat gut. Der Satz der Cousine nicht – lag nicht an mir.

Mein nächster Schritt: Samstag Kaffee mit der besten Freundin

☑ weiter so: jede Woche ein Kontakt ☐ dazu Episode 1: Entscheidungswaage ☑ Episode 3: Kognitive Umstrukturierung

BEISPIEL

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?

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

So gehst du vor (Schritt für Schritt): 1 Netzkarte: wer früher, wer heute? · 2 eine sichere Person wählen · 3 ein Satz, ein Schritt: Kontakt → ein Stück erzählen → um etwas bitten · 4 jede Woche ein Kontakt ohne Beziehungsthema · 5 Reaktion und Gefühl danach notieren.

Woran ich eine sichere Person erkenne
Sie glaubt mir · hört zu · drängt nicht · erzählt es nicht weiter. Auch eine Beratungsstelle zählt. Verletzende Reaktion? Das liegt nicht an dir – nächste Person.

1 · Tag 1: deine Netzkarte, deine sichere Person, dein erster Satz

Meine Netzkarte – ich bin in der Mitte. Wer stand früher um mich herum, wer heute?

Wer? (ohne Namen geht auch)	**Kontakt früher** oft · selten · nie	**Kontakt heute** oft · selten · nie	**sicher · unsicher ·** weiß nicht

Meine sichere Person: _____

Mein erster Satz: _____

2 · Tag 2 bis 7: ein Kontakt, eine Zeile – direkt danach eintragen

Tag	**Kontakt** mit wem?	**Was ich gesagt oder gemacht habe**	**Reaktion** gut · neutral · schwierig	**Gefühl danach** 0–10	**ohne Beziehungs-thema** ✓
2					
3					
4					
5					
6					
7					

3 · Tag 7: dein Rückblick

Wen habe ich zurückgeholt? _____

Was hat mir gutgetan – und was nicht? _____

Mein nächster Schritt: _____

☐ weiter so: jede Woche ein Kontakt ☐ dazu Episode 1: Entscheidungswaage ☐ Episode 3: Kognitive Umstrukturierung

„Ohne die andere Person schaffe ich das nicht." „Ich bin ja auch schwierig." „Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut." Nach einem Streit denkst du: Ich habe es provoziert – und am nächsten Tag entschuldigst du dich. Bei der **kognitiven Umstrukturierung aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT)** prüfst du **Sätze über dich selbst**, die dich festhalten – wie in einer Gerichtsverhandlung, mit Belegen dafür und dagegen. Es geht nicht um Sätze über die andere Person.

Warum diese Sätze festhalten

Gedanken über dich fühlen sich an wie Tatsachen. Wer große Angst hat, allein zu sein, bleibt in Studien eher in unzufriedenen Beziehungen und beendet sie seltener selbst. Je abhängiger der Partner oder die Partnerin erscheint, desto seltener wird Schluss gemacht – Rücksicht ist nicht falsch, kann dich aber festhalten. Und nach einer Trennung ist das Bild von sich selbst oft unklarer; deshalb fühlt sich „Wer bin ich ohne dich?" so echt an.

Der Gedanke als Tatsache
„Ich bin schuld" klingt wie ein Urteil – und du handelst danach

→

Der Gedanke vor Gericht
Belege dafür und dagegen, dann ein faires Urteil – kein Freispruch um jeden Preis

So geht es

1. **Gedanke wörtlich** aufschreiben, so wie er im Kopf klingt.
2. **Typ** zuordnen: Abhängigkeit · Schuld · Hoffnung · Verantwortung · Alleinsein. Dazu: Wie sehr glaube ich ihn (0–100)?
3. **Prüfen:** Was spricht dafür, was dagegen? Was habe ich **vor** der Beziehung allein geschafft? Was würde ich meiner besten Freundin sagen? Wer ist für sein oder ihr Verhalten verantwortlich?
4. **Realistischer Satz** statt „Denk positiv": „Es wird schwer – und ich habe schon Schweres geschafft." Danach noch einmal: Wie sehr glaube ich den alten Gedanken?
5. **Eine kleine Handlung,** die zum neuen Satz passt. Ab Tag 4 dazu der Gegenbeweis: eine Sache, die ich heute allein geschafft habe.

Wenn es nicht gleich klappt

Du glaubst den neuen Satz nicht? Am Anfang normal – von 90 auf 70 ist schon viel. Dir fällt nichts dagegen ein? Frag dich, was deine beste Freundin sagen würde – oder du vor drei Jahren. Fühlt sich wie Verrat an der Beziehung an? Du prüfst Sätze über dich, du urteilst nicht über die andere Person. Der Gedanke kommt immer wieder? Auch normal – jeden Tag ein Eintrag. Und wenn dich am Ende die Frage quält „Wie konnte ich so lange bleiben?": Schreib dir einen freundlichen Satz, etwa „Es war nicht dumm zu hoffen. Und ich darf jetzt anders entscheiden."

Unwohl oder in Gefahr? Diese Übung ist für Beziehungen, in denen du dich unwohl, klein oder unfrei fühlst. Sobald Gewalt, Drohungen oder Angst im Spiel sind, brauchst du keine Übung, sondern Unterstützung von außen: eine Beratungsstelle oder die Polizei. Selbstvorwürfe nach Gewalt arbeitest du nicht allein auf – dafür gibt es Fachleute.

Wichtig: „Toxisch" ist keine Diagnose. Seit Wochen niedergeschlagen, Selbstvorwürfe oder du kommst nicht los? → Episode 9: Wann hilft ein Psychologe? Dazu: Episode 1: Entscheidungswaage · Episode 2: Soziale Unterstützung.

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?

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

1 · Am ersten Tag: Welcher Gedanke klingt nach mir?

Ankreuzen, was zu dir passt – Sätze **über dich selbst**:

✓	**Abhängigkeit**	„Ohne die andere Person schaffe ich das nicht.“
✓	**Schuld**	„Ich habe es provoziert.“
✓	**Hoffnung**	„Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut.“
	Verantwortung	„Die andere Person braucht mich.“
	Alleinsein	„Lieber so als allein.“

Nicht in deine Sätze:

- keine Sätze über die andere Person („… ist so und so“)
- kein „Denk positiv“ – ein realistischer Satz, der stimmt
- Für sein oder ihr Verhalten bist nicht du verantwortlich.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Glaube: 0 = gar nicht · 100 = völlig. Prüfen: Was habe ich vor der Beziehung allein geschafft? Wer ist für sein oder ihr Verhalten verantwortlich?

Tag	Situation	Gedanke wörtlich	Typ	Glaube	dagegen spricht	beste Freundin würde sagen	realistischer Satz	Glaube danach
1	nach dem Streit	Ich habe es provoziert.	Schuld	80	nur gefragt, wann wir essen	Fragen ist erlaubt.	Fürs Lautwerden bin nicht ich verantwortlich.	50
2	Miete	Allein schaffe ich die Wohnung nicht.	Abhängig-keit	90	vorher 3 Jahre allein gewohnt	Du hast das schon geschafft.	Es wird schwer – und ich habe schon Schweres geschafft.	60
3	Treffen abgesagt	Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut.	Hoffnung	85	strenge mich seit 1 Jahr an	Du gibst schon viel.	Ob es gut wird, liegt nicht nur an mir.	60
4	Abend allein	Lieber so als allein.	Alleinsein	75	Abend mit Schwester: schön	Allein ist nicht einsam.	Allein sein kann ich üben.	55
5	nach Kritik	Ich bin ja auch schwierig.	Schuld	70	im Team komme ich gut klar	Jeder hat Ecken.	Ich habe Ecken – und darf gut behandelt werden.	40
6	Wochenend-pläne	Die andere Person braucht mich.	Verant-wortung	80	kommt im Alltag gut zurecht	Rücksicht auf dich auch!	Ich darf auch an mich denken.	55
7	nach dem Streit	Ich habe es provoziert.	Schuld	60	nur „Nein“ gesagt	Nein sagen ist erlaubt.	Fürs Lautwerden bin nicht ich verantwortlich.	35

3 · Ab Tag 4: kleine Handlung und Gegenbeweis

Tag	meine kleine Handlung zum neuen Satz	Eine Sache, die ich heute allein geschafft habe
4	eine Freundin angerufen	das Fahrrad selbst repariert
5	in der Pause eine Runde allein gegangen	Bewerbungsgespräch für die Stelle
6	Samstag für mich eingeplant	allein zum Markt und gekocht
7	Wohnungsanzeigen angeschaut	die Steuer selbst erledigt

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat mich am meisten festgehalten – und wie hat sich mein Glaube verändert?

„Ich habe es provoziert.“

von 80 auf 35

Mein freundlicher Satz an mich, wenn ich denke: „Wie konnte ich so lange bleiben?“

Es war nicht dumm zu hoffen.

Und ich darf jetzt anders entscheiden.

BEISPIEL

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?

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

1 · Am ersten Tag: Welcher Gedanke klingt nach mir?

Ankreuzen, was zu dir passt – Sätze **über dich selbst**:

☐	**Abhängigkeit**	„Ohne die andere Person schaffe ich das nicht.“
☐	**Schuld**	„Ich habe es provoziert.“
☐	**Hoffnung**	„Wenn ich mich mehr anstrenge, wird es gut.“
☐	**Verantwortung**	„Die andere Person braucht mich.“
☐	**Alleinsein**	„Lieber so als allein.“

Nicht in deine Sätze:

- keine Sätze über die andere Person („… ist so und so“)
- kein „Denk positiv“ – ein realistischer Satz, der stimmt
- Für sein oder ihr Verhalten bist nicht du verantwortlich.

2 · Tag 1 bis 7: jeden Tag eine Zeile

Glaube: 0 = gar nicht · 100 = völlig. Prüfen: Was habe ich vor der Beziehung allein geschafft? Wer ist für sein oder ihr Verhalten verantwortlich?

Tag	Situation	Gedanke wörtlich	Typ	Glaube	dagegen spricht	beste Freundin würde sagen	realistischer Satz	Glaube danach
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								

3 · Ab Tag 4: kleine Handlung und Gegenbeweis

Tag	meine kleine Handlung zum neuen Satz	Eine Sache, die ich heute allein geschafft habe
4		
5		
6		
7		

4 · Am 7. Tag: Rückblick

Welcher Satz hat mich am meisten festgehalten – und wie hat sich mein Glaube verändert?

Mein freundlicher Satz an mich, wenn ich denke: „Wie konnte ich so lange bleiben?“