



## Woran du erkennen kannst, ob du in einer toxischen Beziehung sein könntest!

Wenn du dir folgende Fragen stellst und die Mehrheit mit JA beantwortest, bist du wahrscheinlich in einer toxischen Beziehung!

Wenn es dir immer wieder so geht, dass...	JA	NEIN
...du schon länger denkst, dass irgendetwas mit dir nicht stimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du in deiner Beziehung NIE gut genug bist.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du respektlos behandelt wirst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du keine Nerven mehr für eure Kinder hast.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...es dein Partner mit der Wahrheit nicht so genau nimmt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du in allen Lebensbereichen kontrolliert wirst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...dir dein Partner wichtige Dinge verheimlicht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...wenn dich dein Partner immer wieder «bestraft».	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du immer für deine Bedürfnisse kämpfen musst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du schon total erschöpft bist und Angst vor dem nächsten Tag hast.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du immer schuld bist, wenn in der Familie etwas schief läuft.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...auch die leiseste Kritik einfach abgeschmettert wird.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du unerklärliche Schmerzen hast.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...dich dein Partner nicht ernst nimmt und abwertet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du dir oft Sprüche, wie «stell dich nicht so an...!» hörst.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
...du immer mehr isoliert wirst und immer mehr Freunde aus deinem Leben verschwinden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dies ist nur eine Auswahl, die viele Frauen so oder sehr ähnlich erleben. Wenn du Fragen dazu hast, so schreibe mir gerne ein Mail: <mailto:kontakt@bernadettehoelzl.com>

Gratuliere, dass du dir die Zeit genommen hast, den Test auszufüllen ❤