

LEBEN OHNE SORGEN

Gaslighting-Realitätscheck

Ein nicht-diagnostisches Arbeitsblatt, wenn du dich nach Gesprächen verwirrt, schuldig oder unsicher fühlst.

Sicherheit zuerst: Wenn du Angst hast, kontrolliert wirst, bedroht wirst oder Gewalt im Raum steht, kläre nicht allein. Wende dich an eine vertraute Person, eine Beratungsstelle, das Hilfetelefon oder in akuter Gefahr an den Notruf 112.

Wichtig: Dieses Blatt stellt keine Diagnose über eine andere Person. Es hilft dir, wieder Fakten, Wirkung und nächste sichere Schritte zu sortieren.

1. Was ist konkret passiert?

Situation

Datum, Ort, Auslöser

Wörtlicher Satz

So genau wie möglich

2. Muster prüfen

- Wurde etwas abgestritten, das du klar erinnerst?
- Wurde deine Wahrnehmung lächerlich gemacht?
- Wurde Verantwortung auf dich verschoben?
- Wurdest du von Unterstützung oder Belegen wegbewegt?

3. Wirkung auf mich

Danach fühlte ich mich

Ich habe angefangen zu zweifeln an

4. Realitätsanker

Was weiß ich sicher?

Wer kann neutral mitdenken?

5. Nächster sicherer Schritt

1. Nicht im Streit beweisen wollen.
2. Notizen und Belege sicher verwahren.
3. Eine vertraute Person einweihen.
4. Bei Angst oder Kontrolle professionelle Hilfe kontaktieren.

6. Ein Satz für Klarheit

"Ich möchte das jetzt nicht im Kreis diskutieren. Ich halte für mich fest, was passiert ist, und hole mir Unterstützung für die Einordnung."