

PDF ZUM MITNEHMEN

Toxische Muster: Sicherheits- und Realitätscheck

Dieses Blatt hilft dir, Fakten, Muster, Wirkung und nächste Schritte zu trennen. Es ersetzt keine Beratung und keine Sicherheitsplanung.

Akute Gefahr? Wähle 110. Bei Gewalt oder Drohung: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 116 016, Männerhilfetelefon 0800 123 99 00.

1. Was ist konkret passiert?

2. Muster statt Einzelmoment

Beobachtung	Einmalig?	Wiederholt?
Abwertung oder Demütigung		
Schuldumkehr		
Kontrolle von Kontakten, Geld, Alltag		
Gaslighting: Wahrnehmung wird verdreht		
Drohung, Einschüchterung, Angst		

3. Wirkung auf dich

Nach Kontakt fühle ich mich...

Ich vermeide inzwischen...

4. Grenze formulieren

Ich führe dieses Gespräch nicht weiter, wenn ich abgewertet oder eingeschüchtert werde.

Ich diskutiere nicht darüber, ob meine Wahrnehmung überhaupt zählen darf.

Ich hole mir Unterstützung, bevor ich allein weiter kläre.

5. Unterstützung

Eine Person, die Bescheid weiß	_____
Beratungsstelle / Hotline	_____
Sichere Dokumente / Belege	_____
Nächster kleiner Schritt	_____

6. Nicht allein entscheiden, wenn...

[] du Angst hast. [] du bedroht wirst. [] Kontakte kontrolliert werden. [] du dich nicht sicher fühlst. [] du befürchtest, dass eine Aussprache eskaliert.

lebenohnesorgen.de