

Online-Beziehungs- und Sicherheitscheck

Gefühle dürfen echt sein. Identität, Grenzen und Treffen brauchen trotzdem einen sicheren Plan.

1. Identität: Name, Video, konsistente Angaben

2. Status: Kennenlernen, Exklusivität oder Paar?

3. Kontakt: Welche Häufigkeit tut beiden gut?

4. Privatsphäre: Was darf gespeichert oder geteilt werden?

5. Warnzeichen: Druck, Widersprüche, Geld, nie mögliche Treffen

6. Treffen: öffentlich, eigene Reise, Vertrauensperson, Check-in

7. Notfall: Beweise sichern, Bank, Plattform und Polizei

8. Nächster überprüfbarer Schritt mit Datum

Wichtig: Dieses Arbeitsblatt unterstützt die persönliche Einordnung. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische, rechtliche oder sicherheitsbezogene Beratung.

Stand: 1. August 2026 · Nur für den persönlichen Gebrauch.