

Gefühl-oder-Fantasie-Check

Nimm dein Gefühl ernst und prüfe die äußere Realität genauso ehrlich.

1. Innere Zeichen: Sehnsucht, Körper, Gedanken, Zukunftsbilder

2. Was weiß ich wirklich über diesen Menschen?

3. Was ergänze ich durch Hoffnung oder Fantasie?

4. Verfügbarkeit: Ist eine passende Beziehung möglich?

5. Gegenseitigkeit: Welche Initiative kommt von beiden?

6. Verlässlichkeit: Passen Worte und Verhalten?

7. Respekt: Kann ich Nein sagen und ich selbst bleiben?

8. Mein Gesprächssatz und nächster Schritt

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.