

Was »toxisch« bedeutet

Der Dark Factor

Ein gesunder Umgang mit toxischen Menschen

# Kapitel 1

## Toxische Menschen und ihre Opfer

**S**ie wurden Opfer eines toxischen Menschen oder haben Angst in einer toxischen Beziehung zu sein? Dann sind Sie hier genau richtig!

In einer Welt, in der zwischenmenschliche Beziehungen sowohl unsere größten Freuden als auch unsere tiefsten Herausforderungen darstellen, ist es von entscheidender Bedeutung, die Dynamik toxischer Beziehungen (Teil II) zu verstehen und effektive Strategien (Teil IV) zu entwickeln, um sich zu schützen.



Die Erfahrungen mit toxischen Menschen können schlimm sein, vielleicht seelische Narben hinterlassen und Sie mutlos machen. Geben Sie nicht auf, Sie sind nicht allein. Mit den Werkzeugen aus diesem Buch bekommen Sie Möglichkeiten an die Hand, um (wieder) ein glückliches Leben zu führen.

### Wie konnte es nur passieren ...?

Vielleicht fragen Sie sich, wie es bloß dazu kommen konnte, dass Sie in die Fänge einer toxischen Person geraten sind, oder warum es gerade Ihnen passiert ist. Oder ob eigentlich jeder das Opfer einer toxischen Person werden kann.

Die Antwort auf die letzte Frage ist ein klares »Ja«: Prinzipiell kann jeder Opfer von toxischen Personen werden. Toxische zwischenmenschliche Dynamiken wirken aber nicht auf jeden gleich.

Wie anfällig Sie sind, hängt von zahlreichen Faktoren ab.

- ✓ **Psychologische Faktoren**, wie Selbstwertgefühl, emotionale Intelligenz und Bindungsstile, können die Anfälligkeit für toxische Beziehungen beeinflussen.

Selbstbewusste und emotional intelligente Menschen sind einerseits weniger anfällig, andererseits auch bevorzugte Opfer toxischer Menschen.

- ✓ **Individuelle Lebensumstände:** Umfeld, familiäre Hintergründe und frühere Beziehungserfahrungen können die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, in toxischen Beziehungen gefangen zu werden.
- ✓ **Resilienz:** die Fähigkeit, Krisen zu bewältigen und sich von belastenden Erfahrungen zu erholen. Haben Sie eine hohe Resilienz, sind Sie vermutlich widerstandsfähiger gegenüber den negativen Auswirkungen von toxischen Beziehungen.
- ✓ **Tagesform:** Auch von ihr hängt ab, wie empfindlich oder angreifbar Sie sind.



Jeder kann zum Opfer von toxischen Menschen werden. Es ist immer eine Frage der Kombination aus den Eigenschaften des Opfers und des toxischen Menschen sowie des Zeitpunkts, denn jeder Menschentyp ist anders.

Woran erkennen Sie, dass Sie Gefahr laufen, Opfer eines toxischen Menschen zu werden? Ein paar Warnzeichen vorab:

- ✓ **Manipulation:** Sie bemerken, dass Sie zu Handlungen gedrängt werden, die Sie eigentlich nicht wollen.
- ✓ **Verwirrendes Verhalten:** Das Verhalten Ihres toxischen Gegenübers erscheint undurchsichtig und schwer nachvollziehbar, ist unvorhersehbar und man weiß nie, woran man mit dieser Person gerade ist.
- ✓ **Fehlendes Verständnis:** Toxische Menschen sind wenig empathisch. In ihrer Gegenwart fühlen Sie sich häufig unverstanden und haben Schwierigkeiten, Ihre Perspektive zu vermitteln.
- ✓ **Fehlende Entschuldigungen:** Toxische Menschen entschuldigen sich nicht. Auch wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie eine Entschuldigung verdienen, wird sie Ihnen nie ernsthaft gewährt werden.
- ✓ **Ständige Verteidigung:** In ihrer Gegenwart befinden Sie sich wiederholt in der Position, sich verteidigen zu müssen.
- ✓ **Unsicherheit:** In der Nähe dieser Person fühlen Sie sich nie dauerhaft sicher. Ihr Selbstbewusstsein schwindet. Sie fühlen sich klein oder als »Verlierer«.

## Toxisch, was ist das?

Zurzeit verbreitet sich der Begriff »toxisch« wie ein Lauffeuer. Während die Bezeichnung »toxisch« in aller Munde ist, scheint die klare Definition dessen, was eine »toxische Beziehung« ausmacht, sich irgendwo im Nebel der Missverständnisse zu verlieren.

»Toxisch« ist ein vielschichtiger Begriff, der oft im Zusammenhang mit menschlichem Verhalten und zwischenmenschlichen Beziehungen verwendet wird. Er beschreibt nicht nur

ein schädliches Verhalten, sondern auch eine möglicherweise destruktive Atmosphäre, die jemandem schadet. Toxische Menschen können verschiedene Profile haben, von narzisstischen Persönlichkeiten über Psychopathen bis hin zu soziopathischem Verhalten – und es gibt dazwischen viele Graustufen.

Der Begriff wird nicht nur auf Menschen mit einer psychiatrischen Diagnose angewendet, sondern auch auf Verhaltensweisen, die anderen bewusst Schaden zufügen oder eine negative Umgebung schaffen. Der Begriff »toxisch« wird oft subjektiv empfunden und individuell unterschiedlich wahrgenommen. Nicht jeder, der uns in einer Beziehung oder Interaktion nicht guttut, ist zwangsläufig toxisch, und es erfordert eine kritische Betrachtung, um festzustellen, ob das Verhalten auf eine echte Toxizität hinweist.

Forschungen mit klaren Ergebnissen zu diesem Thema sind Mangelware und Psychologen bevorzugen den weniger dramatischen Begriff »dysfunktionale Beziehungen«. Das mag daran liegen, dass »toxisch« ursprünglich von dem Wort für einen vergifteten Bogen abgeleitet wurde – einem Bogen, wie in Pfeil und Bogen. In der Antike versahen Krieger die Spitzen ihrer Pfeile mit tödlichem Gift. Aber wie genau das mit Beziehungen in Verbindung steht, bleibt rätselhaft.

Unter den sogenannten toxischen Menschen sind Narzissten, Soziopathen sowie Psychopathen besondere Exemplare. Nicht jeder toxische Mensch weist zwangsläufig solche Merkmale auf. Vielmehr existieren zahlreiche Mischformen und Zwischenformen und nicht alle Menschen mit narzisstischen, soziopathischen oder psychopathischen Merkmalen zeigen zwangsläufig toxisches Verhalten. Darüber hinaus können die Merkmale unabhängig voneinander auftreten oder in unterschiedlichen Kombinationen vorliegen.

Ein Mensch kann zum Beispiel bestimmte narzisstische Eigenschaften aufweisen, ohne zwangsläufig toxisch zu sein. Genauso können verschiedene individuelle Merkmale und Umstände dazu führen, dass jemand keines dieser klassischen Merkmale hat und dennoch toxisches Verhalten zeigt.



Toxische Menschen wie Narzissten, Soziopathen und Psychopathen haben oft ähnliche Methoden und Manipulationstechniken. Anhand der Methoden sind sie kaum zu unterscheiden.



Auch wenn die Begriffe Narzisst, Soziopath und Psychopath alltagssprachlich verwendet werden, sind diese im engeren Sinn Persönlichkeitsstörungen, die ausschließlich Fachkräfte diagnostizieren können. Vereinfacht entspricht Narzissmus einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung, während Psychopathie und Soziopathie den dissozialen Persönlichkeitsstörungen zugeordnet werden.

Mit den Jahren hat sich der Begriff »toxisch« in seinen Bedeutungen erweitert, es ist so etwas wie das Schweizer Taschenmesser der Adjektive geworden, das für alles Gefährliche und potenziell Schädliche herhalten muss. Eine »toxische Beziehung« wird oft als Begriff für massive emotionale Gewalt verwendet.



Der Begriff »toxisch« lässt sich auf einen einfachen Satz reduzieren: Du tust mir nicht gut! Oder: Die Beziehung zu dir ist Gift für mich.

## Von Energieräubern, Selbstwertkillern und Vampiren

Im Beziehungsalltag gibt es mehr als nur romantische Sonnenuntergänge und Herzchen. Es gibt auch Energieräuber, Selbstwertkiller und sogar Vampire. Dabei sprechen wir nicht von der schaurigen Sorte, die Blut saugen, sondern von jenen, die es schaffen, andere Menschen zu schädigen.

Diese energieabsorbierenden Individuen sind so geschickt, dass sie wahrscheinlich sogar in der Energiewirtschaft Karriere machen könnten – wenn sie nicht so damit beschäftigt wären, die Lebenskraft ihrer Mitmenschen anzuzapfen.

Vielleicht ist Ihnen einer der drei folgenden Typen auch schon mal begegnet:

- ✓ **Energieräuber:** Sie sind Meister darin, positive Energie in einem Raum zu verdunkeln. Waren Sie anfangs noch euphorisch, gehen Sie mit einem entleerten Akku aus der Begegnung. Die Spezialität der Energieräuber ist das talentierte Beschweren über jede erdenkliche Kleinigkeit. Ein sonniger Tag? Oh, zu heiß! Ein Regentag? Oh, zu nass! Sie können den Schwung aus jeder Situation saugen und sie in eine trübe Angelegenheit verwandeln.
- ✓ **Selbstwertkiller:** Sie sind in der Lage, den stärksten Selbstwert in Sekundenschnelle zu zertrümmern. Selbstwertkiller agieren wie selbst ernannte Selbstwertberater – nur eben mit dem Ziel, dass es Ihnen nach ihrem Support schlechter geht als zuvor. Ein kleiner Erfolg im Job? »Ach, das war doch sicher nur Glück.« Sie könnten Ihnen auch erst einen Nobelpreis verleihen und Sie dann fragen, warum es nicht der doppelte Nobelpreis geworden ist.
- ✓ **Vampire:** Sie tragen keine schwarzen Umhänge und Eckzähne, aber sie sind meisterhafte Sauger, wenn es darum geht, die gute Laune aus Ihnen herauszuziehen. Ihr Vorgehen besteht darin, ständig um sich herum eine düstere Atmosphäre zu schaffen. Sie könnten eine Geburtstagsparty in ein Begräbnis verwandeln und würden sich gleichzeitig verwundert äußern, warum die Stimmung nicht besser ist.

## Das Dunkle in der Persönlichkeit: Ein Blick auf den Dark Factor

Innerhalb des Forschungsfeldes zur Toxizität haben Psychologen den sogenannten *Dark Factor* identifiziert. Dieser Faktor vereint Merkmale bei der Erforschung und Identifizierung von dunklen Persönlichkeitseigenschaften, die mit toxischem Verhalten in Verbindung stehen.



Sie finden zum Dark Factor unter <https://qst.darkfactor.org/> eine Webseite plus Test im Netz.

Es überrascht kaum, dass ethisch, moralisch und sozial fragwürdiges Verhalten in unserer Welt weitverbreitet ist. Die Psychologie hat einige Persönlichkeitseigenschaften identifiziert, die eng mit solchem Verhalten verknüpft sind und gerne als »dunkel« bezeichnet werden.

Doch was haben all diese dunklen Eigenschaften gemeinsam? Hier kommt der Dark Factor der Persönlichkeit, kurz als D bezeichnet, ins Spiel.

Der Dark Factor beschreibt die Neigung, den eigenen Nutzen zu maximieren, oft auf Kosten anderer, ohne viel Rücksicht auf die Konsequenzen für andere. Einige gehen sogar so weit, anderen absichtlich Schaden zuzufügen, während sie gleichzeitig Überzeugungen pflegen, die ihr Handeln rechtfertigen.



Kurz gesagt, Menschen mit einem ausgeprägten Dark Factor verfolgen rücksichtslos ihre eigenen Interessen, auch wenn dies anderen schadet, und sie neigen dazu, Überzeugungen zu hegen, die ihr Verhalten in ein positives Licht rücken.

Bevor Sie sich zu tief in die Abgründe der dunklen Persönlichkeitseigenschaften stürzen, sollten Sie sich auch vor Augen führen, dass die Realität häufig facettenreicher ist, als es einfache Etiketten vermuten lassen. Beziehungen, besonders zwischen Menschen, sind selten so einfach wie Schwarz-Weiß-Malerei, und Menschen können sich verändern.

## Vorsicht Gift! Toxisches Verhalten

Woran erkennen Sie toxisches Verhalten? Bei diesen Warnsignalen sollten bei Ihnen die Alarmglocken läuten:

- ✓ **Dominanz und Kontrollsucht:** Toxische Menschen versuchen, die Kontrolle zu übernehmen, und dominieren die Interaktionen.
- ✓ **Mangel an Empathie:** Sie zeigen wenig oder gar kein Verständnis für die Gefühle und Bedürfnisse anderer und sind oft selbstsüchtig.
- ✓ **Kontinuierliche Kritik:** Sie kritisieren oder beleidigen ständig, anstatt unterstützende und aufbauende Kritik zu äußern.
- ✓ **Drama und Konflikt:** Toxische Begegnungen sind oft von unnötigem Drama und wiederholten Konflikten geprägt.
- ✓ **Manipulatives Verhalten:** Sie versuchen, andere durch Manipulation, Schuldzuweisungen oder Lügen zu beeinflussen.
- ✓ **Mangelnde Verantwortung:** Sie übernehmen selten Verantwortung für ihre Handlungen und schieben die Schuld auf andere.
- ✓ **Isolation:** Toxische Menschen neigen dazu, ihre Opfer von Freunden und Familie zu isolieren, um ihre Kontrolle zu stärken.
- ✓ **Instabilität:** Sie zeigen unvorhersehbare Stimmungsschwankungen und Verhaltensweisen, die für Verwirrung und Unsicherheit sorgen.
- ✓ **Opferrolle:** Sie stellen sich oft als das Opfer dar, um Mitleid oder Unterstützung zu erhalten, während sie in Wirklichkeit die Aggressoren sind.

- ✓ **Grenzüberschreitungen:** Sie respektieren persönliche Grenzen nicht und überschreiten häufig die persönlichen Raum-, Kraft-, Werte- oder Zeitgrenzen anderer.

Solche Verhaltensweisen sind allein gesehen schon unangenehm, aber mit welchem Verhalten werden toxische Menschen für andere so giftig?

- ✓ **Manipulation:** Toxische Menschen nutzen subtile oder offensichtliche Taktiken, um andere zu kontrollieren oder zu beeinflussen.
- ✓ **Kontrollsucht:** Sie streben danach, die Handlungen und Entscheidungen anderer zu dominieren und zu steuern.
- ✓ **Kritisches Verhalten:** Sie neigen dazu, andere ständig zu kritisieren, herabzusetzen oder abzuwerten.
- ✓ **Eifersucht und Neid:** Sie fühlen sich unangemessen von den Erfolgen oder Eigenschaften anderer bedroht und reagieren mit Eifersucht oder Neid.
- ✓ **Missbrauch von Macht:** Sie nutzen ihre Position oder Autorität aus, um andere zu schikanieren, zu erniedrigen oder zu manipulieren.
- ✓ **Selbstbezogenheit:** Sie denken nur an sich selbst und kümmern sich wenig oder gar nicht um die Bedürfnisse und Gefühle anderer.
- ✓ **Opfermentalität:** Sie sehen sich selbst ständig als Opfer und geben anderen die Schuld für ihre eigenen Probleme und Fehler.
- ✓ **Passiv-aggressives Verhalten:** Sie drücken ihren Ärger, ihre Wut oder ihre Unzufriedenheit indirekt aus, anstatt offen und direkt darüber zu kommunizieren.
- ✓ **Unkontrollierte Emotionen:** Sie reagieren impulsiv und unkontrolliert auf stressige Situationen und verletzen dabei oft andere.
- ✓ **Fehlende Empathie:** Sie sind unfähig oder unwillig, sich in die Gefühle und Perspektiven anderer einzufühlen, und handeln dementsprechend rücksichtslos.



Mehr zu toxischen Techniken und den perfiden Tricks finden Sie in den Kapitel 5, 6 und 7.

Doch wie zermürben toxische Menschen ihre Opfer und warum sind sie so gefährlich?

### 1. Subtile Angriffe durch emotionale Öffnungen

Toxische Menschen verwenden subtile, oft schwer erkennbare Angriffsmethoden. Sie nutzen dabei die Emotionen und die Verwirrung ihrer Opfer aus. Menschen, die uns nahestehen, sollten es doch eigentlich nicht böse meinen. Dieser emotionale Zugang macht das Opfer besonders verletzlich und es hat gleichzeitig Schwierigkeiten, die schädlichen Absichten zu erkennen.

## 2. Vielfältige und vielschichtige Manipulationstechniken

Toxische Menschen bedienen sich einer Vielzahl unterschiedlicher Manipulationstechniken an und agieren an mehreren Fronten gleichzeitig. Diese Vielschichtigkeit erschwert es den Opfern, sich gegen alle Aspekte zu verteidigen, da die Manipulation oft in verschiedenen Formen und Kontexten auftritt.

## 3. Andauernde Angriffe

Toxische Menschen hören mit ihrem schädlichen Verhalten nicht auf, selbst wenn ihre Opfer versuchen, sich zu verteidigen oder Grenzen zu setzen. Schlimmstenfalls erzeugt die Gegenwehr der Opfer sogar noch härtere Attacken. Die anhaltenden Angriffe können zu einer kontinuierlichen Belastung und emotionalen Erschöpfung führen.

## Emotionale Gewalt

Emotionale oder psychische Gewalt ist ein heimtückischer Gegner. Sie agiert im Verborgenen, fernab von physischen Spuren, und ihre Waffen sind vielfältig. Von bissigen Bemerkungen und dem Bloßstellen vor anderen bis hin zu subtilen Drohungen und Erpressungen – die Palette der psychischen Gewalt ist schier endlos. Dazu gehören auch Stalking oder Mobbing, die ebenfalls Formen psychischer Gewalt sind.

Sie ist unsichtbar und niemand kann von außen die Tat oder ihre verheerenden Konsequenzen erkennen. Die Opfer tragen ihre Wunden im Inneren, oft ein Leben lang. Diese Gewalt kann dazu führen, dass die Betroffenen an sich selbst und ihren eigenen Gefühlen zweifeln. Sie leiden oftmals still, in einer emotionalen Dunkelheit, die für Außenstehende unsichtbar bleibt.

Emotionale Gewalt beginnt oft mit herabsetzenden Worten, die mit Zucker überzogen sind. Täter sagen etwas Nettes, aber mit einem unterschwelligem Stich: »Oh, du hast wieder zugenommen, aber du siehst trotzdem toll aus.«



Noch ein paar Beispiele für toxische Kommentare:

- ✓ »Du bist so dumm, du wirst nie etwas erreichen.«
- ✓ »Wenn du das tust, werde ich dich verlassen.«
- ✓ »Niemand außer mir wird dich je lieben.«
- ✓ »Niemand würde dich jemals so lieben wie ich.«
- ✓ »Du bist zu sensibel, du solltest dich zusammenreißen.«
- ✓ »Du wirst es nie ohne mich schaffen.«
- ✓ »Alle anderen denken, du bist ein Idiot.«
- ✓ »Du bist es nicht wert, glücklich zu sein.«
- ✓ »Wenn du das nicht für mich tust, dann liebst du mich nicht.«
- ✓ »Du machst sowieso immer alles falsch.«
- ✓ »Ich werde deine Geheimnisse preisgeben, wenn du dich von mir trennst.«



Toxische Menschen kennen zahlreiche Manipulationstechniken. Sie beeinflussen die Gefühle ihrer Opfer, als wären sie Puppenspieler. Sie verunsichern, verletzen und demontieren das Selbstwertgefühl, und das alles oft mit einem Lächeln im Gesicht.

## Warum jemand toxisch wird

Doch wie kommt es, dass jemand toxisch wird? Die Toxizität in zwischenmenschlichen Beziehungen kann viele Quellen haben:

- ✓ **Tief verwurzelte Unsicherheiten und Ängste**, die in der Psyche eines Menschen verborgen sind.
- ✓ **Egozentrisches Verhalten**, bei dem das eigene Wohl über das der anderen gestellt wird.
- ✓ **Mangelnde Kommunikation oder Missverständnisse**: Auch wenn Menschen nicht in der Lage sind, ihre Bedürfnisse, Erwartungen und Gefühle klar auszudrücken, können Beziehungen toxisch werden, da die Frustration steigt und Missverständnisse zunehmen.
- ✓ **Traumatische Erfahrungen**: Menschen, die traumatische Ereignisse erlebt haben, können oft tiefgreifende Ängste und Unsicherheiten entwickeln, die ihr Verhalten und ihre zwischenmenschlichen Beziehungen beeinflussen. Traumata wie Missbrauch, Vernachlässigung oder schwere Verluste können langfristige psychische Narben hinterlassen und zu toxischem Verhalten führen.
- ✓ **Ungelöste Konflikte und unverarbeitete Emotionen**: Wenn Menschen nicht in der Lage sind, Konflikte konstruktiv zu lösen oder ihre Emotionen angemessen zu verarbeiten, können sich diese negativen Gefühle im Laufe der Zeit aufstauen und zu toxischem Verhalten führen. Die Unfähigkeit, mit Wut, Trauer oder Enttäuschung umzugehen, kann zu explosiven oder passiv-aggressiven Verhaltensweisen führen, die Beziehungen belasten.
- ✓ **Geringes Selbstwertgefühl**: Menschen mit einem geringen Selbstwertgefühl können dazu neigen, sich über andere zu erheben oder sich als Opfer zu fühlen, was zu egozentrischem Verhalten führen kann. Sie könnten versuchen, ihre Unsicherheiten zu kompensieren, indem sie andere herabsetzen oder dominieren, um sich besser zu fühlen.
- ✓ **Soziale Normen und Erwartungen**: Die Gesellschaft legt oft bestimmte Normen und Erwartungen fest, wie Menschen sich verhalten sollten, und wenn jemand das Gefühl hat, diesen Standards nicht gerecht zu werden, kann dies Unsicherheiten und Ängste hervorrufen. Dadurch entsteht Druck, der das Selbstwertgefühl beeinträchtigt und zu toxischem Verhalten führen kann.
- ✓ **Fehlende Selbstreflexion und emotionale Intelligenz**: Menschen, die nicht in der Lage sind, sich selbst zu reflektieren und ihre eigenen Emotionen und Bedürfnisse zu verstehen, können Schwierigkeiten haben, gesunde Beziehungen aufrechtzuerhalten. Ohne die Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen oder ihre eigenen Motive zu erkennen, können sie unbeabsichtigt toxisches Verhalten zeigen, das anderen schaden kann.



## Toxisch oder nicht? Das ist hier die Frage

Toxisches Verhalten ist nicht immer auf den ersten Blick ersichtlich. Toxische Menschen können meisterhaft ihre negativen Eigenschaften hinter einer Maske von Freundlichkeit und Empathie verbergen. Ihr Manipulationsgeschick kann dazu führen, dass wir ihre wahren Absichten nicht unmittelbar durchschauen.



Greifen Sie nicht allzu schnell zum Etikett »toxisch«. Es ist menschlich, rasch Urteile zu fällen und Menschen in Kategorien einzuteilen, doch gerade bei der Einordnung toxischer Verhaltensweisen ist eine gewisse Zurückhaltung geboten. Nicht jeder Mensch, der schwieriges Verhalten zeigt, Ihnen Unbehagen bereitet oder unschöne Gefühle auslöst, muss zwangsläufig als toxisch eingestuft werden. Kritiker argumentieren, dass der Begriff »toxisch« zu vereinfacht ist, da Beziehungen komplex sind und Menschen sich ändern können. Die Verwendung dieses Etiketts kann mögliche Verbesserungen und Veränderungen behindern.



Labeln Sie nicht zu schnell, warten Sie aber auch nicht zu lange.

Machen Sie sich bewusst, dass toxische Merkmale nicht immer direkt ins Auge fallen, sondern sich oft erst im Verlauf einer Beziehung zeigen können. Ein differenzierter Blick und die Bereitschaft, subtile Anzeichen wahrzunehmen, sind entscheidend, damit Sie eine genaue Einschätzung vornehmen können:

- ✓ Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl. Auch wenn Sie möglicherweise nicht ganz sicher sind, reagieren Sie achtsam auf Warnzeichen.
- ✓ Ihr Wohlbefinden steht im Mittelpunkt. Wenn das Verhalten einer Person Unbehagen oder Misstrauen auslöst, nehmen Sie diese Gefühle ernst.
- ✓ Manchmal braucht es Zeit, um die Situation genauer zu bewerten oder weitere Anzeichen zu erkennen. Toxisch oder nicht, gehen Sie auf Distanz bei Erlebnissen, die Ihnen nicht guttun.
- ✓ Die Entscheidung, den Kontakt zu reduzieren oder abubrechen, wenn Warnzeichen auftreten, ist ein Schutzmechanismus. Vertrauen Sie Ihrer Intuition und gehen Sie auf Abstand.
- ✓ Ziehen Sie klare Grenzen und schützen Sie Ihre Privatsphäre.
- ✓ Sorgen Sie für Ihr psychisches und emotionales Wohlbefinden. So schaffen Sie eine gesunde Basis für zwischenmenschliche Beziehungen und minimieren das Risiko negativer Einflüsse in Ihrem Umfeld.



Eine toxische Beziehung ist nicht einfach schlechtes Verhalten, sondern es geht über Einzelaktionen hinaus und beschreibt eine wiederkehrende Dynamik, die das emotionale Wohlbefinden und die psychische Gesundheit der beteiligten Personen ernsthaft beeinträchtigt.

Wissenschaftlich betrachtet, steht der Begriff »toxisch« im sozialen Kontext für schädliche und destruktive Merkmale in zwischenmenschlichen Beziehungen. Toxizität in zwischenmenschlichen Beziehungen erkennen Sie wie folgt:

- ✓ **Kontinuität und Muster:** Toxische Beziehungen zeichnen sich durch wiederkehrende schädliche Muster aus, nicht nur durch einzelne oder gelegentliche unangenehme Verhaltensweisen.
- ✓ **Tiefgreifende Auswirkungen:** Toxische Beziehungen haben oft schwerwiegende und langfristige Auswirkungen auf die emotionale Gesundheit der Betroffenen.
- ✓ **Manipulation und Kontrolle:** Manipulation, Kontrollverhalten oder emotionale Ausbeutung, die über normale Konflikte hinausgehen, sind Elemente toxischer Beziehung.
- ✓ **Persistierende Dynamik:** Selbst wenn sich das schädliche Verhalten vorübergehend ändert, kann die toxische Dynamik weiterbestehen und erneut auftreten.

Im Gegensatz dazu sieht schlechtes Verhalten deutlich gemäßigter aus:

- ✓ **Isolierte Handlungen:** Schlechtes Verhalten bezieht sich eher auf einzelne Aktionen oder Verhaltensweisen, die nicht zwangsläufig eine langfristige und systematische Dynamik widerspiegeln.
- ✓ **Mangelnde Kontinuität:** Schlechtes Verhalten ist meist nur eine Episode, die vorübergeht und nicht notwendigerweise zu einem wiederkehrenden Muster führt.
- ✓ **Varianz in der Schwere:** Schlechtes Verhalten reicht von leichteren Konflikten bis hin zu schwerwiegenden Fehlritten, ohne notwendigerweise toxisch zu sein.
- ✓ **Änderungspotenzial:** Im Gegensatz zu toxischen Beziehungen ist schlechtes Verhalten eher situationsbedingt und ändert sich, wenn die Umstände oder die Einstellungen der Beteiligten sich verändern.



Toxisches Verhalten hat eine tiefgreifende und anhaltende schädliche Dynamik, schlechtes Verhalten bezieht sich hingegen eher auf isolierte Handlungen, die meist keine langfristigen negativen Auswirkungen haben.



### Toxisches oder einfach nur unangemessenes Verhalten: ein paar Beispiele

Toxisches Verhalten:

- ✓ **Ständige Kritik und Herabsetzung:** Wenn Sie in Ihrer Beziehung kontinuierlich kritisiert und herabgesetzt werden, sodass Ihr Selbstwertgefühl leidet.
- ✓ **Kontrollverhalten:** Wenn Ihr Partner ständig versucht, Ihr Leben zu kontrollieren, sei es durch übermäßige Eifersucht oder die Bestimmung darüber, mit wem Sie Zeit verbringen können.

- ✓ **Emotionale Manipulation:** Wenn Sie sich ständig schuldig fühlen oder emotional manipuliert werden, um die Bedürfnisse Ihres Partners zu erfüllen.
- ✓ **Zyklische Eskalation von Konflikten:** Wenn Konflikte sich wiederholen und in einem vorhersehbaren Zyklus von Spannungen, Eskalation und scheinbarer Versöhnung enden.
- ✓ **Fehlender Respekt vor persönlichen Grenzen:** Wenn Ihre Grenzen nicht respektiert und Ihre Bedürfnisse ignoriert oder missachtet werden.

Schlechtes Verhalten:

- ✓ **Unüberlegte Bemerkungen:** Wenn Ihr Freund oder Ihre Freundin ab und zu unüberlegte oder unangemessene Bemerkungen macht, ohne dabei einen tieferen, systematischen Konflikt zu schaffen.
- ✓ **Vergessen von Verabredungen:** Wenn Ihr Partner gelegentlich vergisst, Verabredungen einzuhalten, ohne dies jedoch absichtlich zu tun.
- ✓ **Kurzfristige Egozentrik:** Wenn Ihr Partner vorübergehend egozentrisches Verhalten zeigt, ohne dabei dauerhaft respektlos zu sein.
- ✓ **Gelegentliches Desinteresse:** Wenn es Phasen gibt, in denen Ihr Partner sich weniger für Ihre Angelegenheiten interessiert, dies jedoch nicht zu einem dauerhaften Muster wird.
- ✓ **Situationsabhängige Unachtsamkeit:** Wenn Ihr Partner sich gelegentlich in bestimmten Situationen unachtsam verhält, ohne dass dies zu einem anhaltenden Problem wird.



## Ein kurzer Selbstversuch

Versuchen Sie schlechtes Verhalten und Toxizität zu unterscheiden. Die korrekten Antworten finden Sie weiter hinten im Kapitel.

1. Ihr Kollege versteckt absichtlich wichtige Informationen, die Sie für Ihre Arbeit benötigen.
2. Jemand in Ihrer Familie macht einen sarkastischen Kommentar über Ihre Leistung, ohne konkrete Verbesserungsvorschläge zu geben.
3. Ihr Freund/Ihre Freundin nimmt sich regelmäßig ohne Ihre Zustimmung Ihre persönlichen Gegenstände.
4. Ein Teammitglied gibt Ihnen ungefragt Feedback zu Ihrer Präsentation und ermutigt Sie, sich weiter zu verbessern.

5. Ihr Partner/Ihre Partnerin ignoriert Ihre Meinung bei gemeinsamen Entscheidungen und trifft diese eigenmächtig.
6. Ihr Freund/Ihre Freundin verbreitet bewusst falsche Informationen über Sie, um bei anderen schlecht über Sie zu sprechen.
7. Ihr Vorgesetzter gibt Ihnen unangemessene Aufgaben, die nichts mit Ihrem Arbeitsbereich zu tun haben, um Sie zu überlasten.
8. Ihr Kollege zeigt kein Verständnis für Ihre Arbeitsbelastung und bietet keine Hilfe an, wenn Sie Unterstützung benötigen.
9. Ihr Freund/Ihre Freundin versucht ständig, Ihre Pläne zu ändern, um seine/ihre Bedürfnisse zu erfüllen, respektiert aber auch Ihre Wünsche.
10. Ein Teammitglied versucht, Ihre Ideen zu verbessern, indem es ungefragt Vorschläge einbringt, statt gemeinsam mit Ihnen nach Lösungen zu suchen.

Viel Spaß beim Beantworten der Fragen!

Toxizität wird von jedem von uns auf seine eigene Weise wahrgenommen. Was den einen emotional aus der Bahn wirft, lässt den anderen möglicherweise kalt – eine bunte Mischung individueller Empfindungen.

Die Vielfalt in der Wahrnehmung von Toxizität hat ihre Wurzeln in unserer einzigartigen Lebensgeschichte, dem individuellen Wertesystem und den tief verwurzelten Bewältigungsstrategien, die wir im Laufe der Zeit entwickelt haben. Ein scheinbar belangloses Ereignis kann für die eine Person zur emotionalen Achterbahn werden, während es für eine andere nur ein leichter Stolperstein auf dem Lebensweg darstellt.

Diese vielfältige Wahrnehmung von Toxizität ruft nach Empathie und Verständnis in unseren zwischenmenschlichen Beziehungen. Sie erinnert uns daran, dass es keine universelle Realität gibt und dass unsere individuelle Perspektive darüber entscheidet, wie wir toxische Verhaltensweisen erleben.

## Join-Up: Wie alles beginnt

Haben Sie sich mal gefragt, wie das alles bloß angefangen hat? Freundlich, witzig und aufregend. Ein toxischer Mensch wählt Sie aus und beginnt mit dem Join-Up.



Der Begriff *Join-Up* stammt aus der Erziehung von Pferden und beschreibt den Moment, in dem das Pferd freiwillig auf den Reiter zukommt, obwohl dieser sich abwendet. Bei Menschen ist es eine Art »emotionaler Vertrag«, der Beginn einer starken, aber gefährlichen Bindung.

Zu Beginn der Beziehung gibt sich der toxische Mensch charmant und verführerisch. Er zeigt anfänglich großes Interesse an seinem zukünftigen Opfer, beantwortet Fragen scheinbar ehrlich und erscheint als unterstützender Partner. Das Opfer wird in seinen Bann gezogen, da alles perfekt und reizend erscheint.



Toxische Menschen nutzen nicht nur Ihre vermeintlichen Schwächen, sondern besonders gern Ihre Stärken.

Ein Beispiel: Sie sind ein loyaler und ehrlicher Mensch, der toxische Mensch stellt Ihre Loyalität infrage und behauptet, dass Sie unehrlich wären. In Zukunft treten Sie vermehrt für ihn ein und öffnen sich weiter, damit Sie Ihre Ehrlichkeit beweisen.

Rückblickend lässt sich der Join-Up gut erkennen. Der toxische Mensch untermauert den »Vertrag« mit Fragen und fordert von seinem Opfer, dass es immer wieder beteuert, wie wichtig ihm der toxische Mensch ist.



Ein paar Beispiele für Join-Up-Fragen:

- ✓ Wirst du immer an meiner Seite sein, egal welche Herausforderungen wir gemeinsam meistern müssen?
- ✓ Kann ich darauf vertrauen, dass deine Loyalität zu unserer Freundschaft bleibt, auch wenn sich die Welt um uns herum ändert?
- ✓ Werde ich immer einen besonderen Platz in deinem Herzen haben, auch wenn Hindernisse unseren Weg erschweren?
- ✓ Glaubst du fest daran, dass unsere Freundschaft für immer ist, selbst wenn unvorhersehbare Ereignisse eintreten?
- ✓ Kann ich darauf zählen, dass du auch in den stürmischsten Zeiten unseres Lebens an meiner Seite stehst?
- ✓ Wirst du immer meine Zuflucht und mein Fels in der Brandung sein, wenn wir uns in unruhigen Gewässern befinden?
- ✓ Kann ich darauf vertrauen, dass du immer eine verlässliche und unterstützende Freundin sein wirst, egal was das Schicksal für uns bereithält?
- ✓ Wirst du immer ehrlich und offen mit mir kommunizieren, auch wenn es schwierige Gespräche sind?
- ✓ Kann ich darauf zählen, dass du meine Grenzen respektierst und Rücksicht auf meine Bedürfnisse nimmst?
- ✓ Bist du immer an meiner persönlichen Entwicklung interessiert und unterstützt mich dabei, meine Ziele zu erreichen?



Toxische Menschen stellen Sie auch häufig vor hypothetische Extremsituationen, zum Beispiel: »Würdest du mich verstecken, aus dem Urwald retten, eine Niere für mich spenden?« Achten Sie auf solche Fragen und auch wenn jeder es gerne hört, der Stern am Himmel des anderen zu sein, fragen Sie sich, wie ernst das gemeint ist.



Die Absichten des Gegenübers können Sie einfach testen: Sagen Sie zu einer solchen Frage einfach mal Nein und warten die Reaktion ab. In Beziehungen ohne toxische Tendenzen wird ein Nein akzeptiert und es wird nach Kompromissen gesucht. Bei einer toxischen Tendenz wird das Gegenüber eine oder mehrere Ablehnungen nicht akzeptieren und das Nein entweder charmant oder bestimmt in ein Ja umwandeln wollen.

### Geteilte Geheimnisse

Eine besonders wirkungsvolle Methode ist das Einbeziehen in ein gemeinsames Geheimnis. Der toxische Mensch vertraut dem Opfer ein Geheimnis an und bittet strikt darum, es nicht weiterzusagen – ein Test, den das Opfer bestehen muss. Mit der Zeit dehnt er das Geheimnis aus, indem er weitere Details preisgibt. Diese Taktik funktioniert besonders gut, wenn es um Geheimnisse bezüglich einer dritten Person geht – jemandem, der dem Opfer nahesteht. Der toxische Mensch gibt vor, das Opfer nur schützen zu wollen, schafft jedoch gleichzeitig Misstrauen zwischen dem Opfer und der betroffenen Person und vereitelt jede Möglichkeit der Klärung. Je länger das Opfer das Geheimnis bewahrt, desto schwieriger wird es, die Wahrheit herauszufinden. Entweder ist der toxische Mensch wütend, weil das Opfer das Geheimnis verraten und somit sein Versprechen gebrochen hat, oder die betroffene dritte Person ist schockiert darüber, dass das Opfer überhaupt so etwas denken konnte. Als Gegenmaßnahme sollten Sie sich nicht durch Geheimnisse binden lassen und klarmachen, dass Sie die direkte Kommunikation mit der betroffenen Person bevorzugen. Auf diese Weise können Sie die Manipulation durchbrechen.

## Ein gesunder Umgang mit toxischen Menschen

Ein gesunder Umgang mit toxischen Menschen beginnt damit, ihr Wesen zu erkennen und sich vor ihren Attacken zu schützen.

### Von Anfang an »Nein, danke!«

Ein Lächeln, eine positive Einstellung und ein gelegentliches »Sorry, ich bin gerade in einer Glücksblase, keine Störfaktoren erlaubt« können wirksame Abwehrmittel sein.



Versuchen Sie in toxischen Begegnungen mit Humor und einem festen »Nein, danke« gegenüber den Energieräubern, Selbstwertkillern und Vampiren zu agieren. Denn am Ende des Tages sollten Sie Ihre Energie lieber für die Dinge verwenden, die Sie zum Strahlen bringen – ohne dabei von Energiefressern gebremst zu werden.

So weit die Theorie, besonders knifflig wird es, sie in die Praxis umzusetzen. Hierzu gib es einige Anhaltspunkte:

- ✓ **Selbstreflexion und Grenzen:** Welche Auswirkungen haben toxische Menschen auf Ihr Wohlbefinden? Welche Muster wiederholen sich in Ihren Beziehungen? Mithilfe dieser Antworten gewinnen Sie Klarheit über Ihre Bedürfnisse und Grenzen. Das Festlegen klarer Grenzen ist entscheidend, um den Einfluss toxischer Menschen zu minimieren. Es ist nicht egoistisch, für das eigene Wohlbefinden einzutreten und unnötige Belastungen abzuwehren.
- ✓ **Klarheit:** Ein gesunder Umgang mit toxischen Menschen erfordert die Fähigkeit, die eigene Integrität zu wahren und sich nicht von manipulativen Einflüssen überrennen zu lassen.
- ✓ **Distanz:** Manchmal ist es notwendig, sich von toxischen Menschen physisch oder emotional zu distanzieren, um das eigene Gleichgewicht zu bewahren.
- ✓ **Emotionale Intelligenz:** Durch das Verstehen der eigenen Emotionen und die Fähigkeit, die Emotionen anderer zu erkennen, können Sie besser navigieren und auf toxische Verhaltensweisen reagieren. Es erfordert Mut, sich von Menschen zu distanzieren, die uns schaden, und Beziehungen zu beenden, die nicht förderlich für unser emotionales Gleichgewicht sind. Das Training emotionaler Intelligenz ist hilfreich, um die Gefühle anderer zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.
- ✓ **Selbstwertgefühl stärken:** Arbeiten Sie aktiv an Ihrem Selbstwertgefühl. Ein starkes Selbstbewusstsein bildet eine solide Basis, um sich von negativen Einflüssen nicht beeinträchtigen zu lassen.
- ✓ **Auswahl der Schlachten:** Lernen Sie, zwischen wichtigen und unwichtigen Auseinandersetzungen zu unterscheiden. Nicht jeder Konflikt erfordert eine sofortige Reaktion und manchmal ist es klüger, sich zurückzuhalten und Energie zu sparen.
- ✓ **Unterstützung:** Zögern Sie nicht, Unterstützung von Freunden, Familie oder professionellen Beratern zu suchen. Der Austausch mit anderen kann neue Perspektiven bieten und Ihnen helfen, mit schwierigen Situationen umzugehen.
- ✓ **Flexibilität und Anpassungsfähigkeit:** Seien Sie bereit, Ihre Herangehensweise anzupassen. Toxische Situationen erfordern oft kreative Lösungen. Flexibilität ermöglicht es, neue Wege zu finden, um mit den Herausforderungen umzugehen.
- ✓ **Selbstfürsorge priorisieren:** Machen Sie Selbstfürsorge zu einer Priorität. Pflegen Sie Ihre körperliche und seelische Gesundheit, um widerstandsfähiger gegenüber toxischen Einflüssen zu sein. Achten Sie auf ausreichende Erholung, gesunde Gewohnheiten und positive Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten.



## Resilienz: Belastungen bewältigen und gesund bleiben

Konzentrieren Sie sich auf Faktoren, die zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. Menschen mit einer starken seelischen Widerstandskraft bewältigen Konflikte, Krisen und Herausforderungen meist besser. Das nennt man *Resilienz*.

Um resilienter zu werden, kann Ihnen Folgendes helfen:

- ✓ **Verstehbarkeit (Comprehensibility):** Wenn Sie die Welt und Ihre Lebensumstände verstehen, können Sie Herausforderungen als erklärbar und durchschaubar ansehen und so Stress besser bewältigen.
- ✓ **Handhabbarkeit (Manageability):** Wenn Sie Vertrauen in Ihre Fähigkeit haben, mit den Anforderungen des Lebens umzugehen, sehen Sie sich in der Lage, Einfluss auf Ihre Lebenssituation zu nehmen. Psychologen sprechen auch von *Selbstwirksamkeitserwartung*.
- ✓ **Bedeutsamkeit (Meaningfulness):** Wenn Sie generell einen Sinn in Ihrem Leben sehen, können Sie Herausforderungen in einem sinnvollen Zusammenhang betrachten und sie besser bewältigen.

Diese drei Dimensionen zusammen beeinflussen Ihre Fähigkeit, gesundheitsfördernde Ressourcen zu mobilisieren und besser mit Belastungen umzugehen.

## Selbsthilfe: Was Sie im Umgang mit toxischen Personen tun können

Im Umgang mit toxischen Menschen ist es vor allem wichtig, dass Sie auf sich selbst achten, um sich vor negativen Einflüssen zu schützen:

- ✓ **Wahren Sie Distanz:** Falls möglich, schaffen Sie physische oder zumindest emotionale Distanz zu der toxischen Person. Das können Sie auch dadurch erreichen, dass Sie das toxische Verhalten als kindisch belächeln und so ironische Distanz wahren.
- ✓ **Behalten Sie Selbstbestimmung:** Treffen Sie bewusste Entscheidungen, die im Einklang mit Ihren Werten und Bedürfnissen stehen. Lassen Sie sich nicht von Druck oder Manipulation beeinflussen.
- ✓ **Erkennen Sie toxische Muster:** Identifizieren Sie wiederkehrende Muster in der Beziehung und überlegen Sie, wie Sie damit umgehen können. Dies kann ein erster Schritt zu Veränderungen sein.
- ✓ **Erstellen Sie einen Notfallplan:** Falls nötig, erstellen Sie einen Notfallplan für den Umgang mit akuten Stresssituationen. Dies kann beinhalten, sich an Vertrauenspersonen zu wenden oder professionelle Unterstützung zu suchen.
- ✓ **Geben Sie den Kampf auf, den Sie nicht gewinnen können:** Im Umgang mit einer toxischen Person können Sie nicht gewinnen. Agieren Sie lieber nach dem Prinzip

»Der Klügere gibt nach« und werten Sie es als »Sieg«, wenn Sie das Verhalten Ihres Gegenübers als toxisch entlarven.

- ✓ **Suchen Sie sich eventuell professionelle Hilfe:** Ein Berater oder Therapeut kann Ihnen dabei helfen, mit den emotionalen Belastungen toxischer Beziehungen umzugehen und Strategien für positive Veränderungen zu entwickeln.
- ✓ **Unterscheiden Sie in einer Beziehung zwischen Liebe und Abhängigkeit:** Reflektieren Sie Ihre Gefühle und überlegen Sie, ob Ihre Beziehung von Liebe oder eher von emotionaler Abhängigkeit geprägt ist.
- ✓ **Entgiften Sie Ihr soziales Umfeld:** Reduzieren Sie den Kontakt zu Menschen, die toxisch auf Sie wirken, und umgeben Sie sich stattdessen mit unterstützenden, wertschätzenden und positiven Menschen.
- ✓ **Treffen Sie klare Entscheidungen:** Setzen Sie klare Ziele und treffen Sie Entscheidungen, die Ihrem langfristigen Wohlbefinden dienen. Seien Sie entschlossen, Veränderungen vorzunehmen, wenn dies notwendig ist.
- ✓ **Nehmen Sie sich Zeit für die Heilung:** Verstehen Sie, dass die Heilung von toxischen Beziehungen Zeit benötigt. Seien Sie geduldig mit sich selbst und nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um seelische Wunden verheilen zu lassen.



Mehr dazu, wie Sie sich im Umgang mit toxischen Menschen schützen können, finden Sie in Kapitel 13:

## Test: Sind Sie selbst toxisch?

Vielleicht stellen Sie sich auch die Frage, ob Sie selbst toxisch sind. Toxische Menschen sind Meister der Täter-Opfer-Umkehr.



Die *Täter-Opfer-Umkehr*, auch als *DARVO* bekannt (Deny, Attack, Reverse Victim and Offender), ist eine Manipulationsstrategie, mit der toxische Menschen versuchen, die Rollen von Täter und Opfer umzukehren.

Dazu verwenden sie verschiedene Techniken, um das Opfer in einen Zustand der Verwirrung und Selbstzweifel zu versetzen. Wie funktioniert das?

- ✓ **Schulduweisung:** Toxische Menschen können das Opfer beschuldigen, für die Konflikte oder Probleme verantwortlich zu sein. Sie verschieben die Schuld für ihr eigenes toxisches Verhalten auf das Opfer.
- ✓ **Verdrehung von Fakten:** Indem sie die Realität verzerren, können toxische Menschen die Wahrnehmung der Ereignisse umdrehen. Sie stellen das Opfer als Initiator von Konflikten dar und präsentieren sich selbst als unschuldige Reagierende.

## 42 TEIL I Alles eine Typfrage: Gefährliche Menschentypen

- ✓ **Opfer zum Täter machen:** Durch gezielte Manipulation können toxische Menschen das Opfer in die Position des vermeintlichen Täters drängen. Sie könnten behaupten, dass das Opfer provoziert habe oder dass seine Reaktionen übertrieben seien.
- ✓ **Isolation und Manipulation:** Toxische Menschen können versuchen, das soziale Umfeld des Opfers zu manipulieren, um Unterstützung zu verringern. Indem sie andere gegen das Opfer aufbringen, verstärken sie das Gefühl der Isolation und schüren Zweifel am eigenen Verhalten.

Erkennen Sie sich selbst wieder? Oder hat Ihnen schon mal jemand gesagt, dass Sie toxisch seien? Das ist doch genau der richtige Moment für einen Test.



### Test: Zeigen Sie toxisches Verhalten?

Bitte beantworten Sie die Fragen.

#### ✓ Kritikverhalten

- a) Geben Sie konstruktive Kritik und unterstützen andere?
- b) Neigen Sie dazu, andere ständig zu kritisieren?
- c) Führt Kritik bei Ihnen zu Verteidigungsreaktionen?

#### ✓ Kontrollverhalten

- a) Respektieren Sie die Freiheiten anderer?
- b) Neigen Sie dazu, das Verhalten anderer zu kontrollieren?
- c) Führt Ihr Kontrollverhalten zu Spannungen in Beziehungen?

#### ✓ Konfliktbewältigung

- a) Suchen Sie nach Lösungen für Konflikte?
- b) Neigen Sie dazu, Konflikte zu ignorieren oder zu vermeiden?
- c) Eskalieren Konflikte oft aufgrund Ihrer Reaktionen?

#### ✓ Empathie

- a) Zeigen Sie Mitgefühl und verstehen Sie die Perspektive anderer?
- b) Fällt es Ihnen schwer, sich in die Gefühle anderer hineinzuversetzen?
- c) Zeigen Sie wenig Empathie und sind Sie wenig interessiert an den Gefühlen anderer?

#### ✓ Verantwortungsübernahme

- a) Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Handlungen?

- b) Neigen Sie dazu, die Schuld auf andere oder äußere Umstände zu schieben?
  - c) Weigern Sie sich oft, Verantwortung zu übernehmen?
- ✓ **Grenzen setzen**
- a) Respektieren Sie die persönlichen Grenzen anderer?
  - b) Überschreiten Sie manchmal die Grenzen anderer?
  - c) Ignorieren Sie oft festgelegte Grenzen?
- ✓ **Eifersucht**
- a) Spielt Eifersucht in Ihren Beziehungen keine große Rolle?
  - b) Neigen Sie dazu, eifersüchtig zu sein, ohne konkrete Gründe?
  - c) Sind Sie übermäßig eifersüchtig und kontrollieren Ihr Gegenüber ständig?
- ✓ **Geben und Nehmen**
- a) Praktizieren Sie einen ausgewogenen Austausch in Ihren Beziehungen?
  - b) Erwarten Sie oft mehr, ohne viel zurückzugeben?
  - c) Geben Sie nur bedingt und sind damit von Ihrer Seite immer Erwartungen verbunden?
- ✓ **Kommunikationsstil**
- a) Kommunizieren Sie klar und respektvoll?
  - b) Kann Ihr Kommunikationsstil aggressiv oder passiv-aggressiv sein?
  - c) Benutzen Sie Kommunikation, um andere zu manipulieren?
- ✓ **Selbstreflexion**
- a) Sind Sie offen für Selbstreflexion und Veränderung?
  - b) Fällt es Ihnen schwer, Ihre eigenen Fehler einzusehen?
  - c) Weigern Sie sich, Ihre negativen Verhaltensmuster anzuerkennen?

**Ein paar Hinweise zur Auswertung:**

Sind die Fragen, die Sie mit Ja beantwortet haben,

- ✓ **überwiegend »a«:** Ihr Verhalten zeigt Anzeichen von gesunder Selbstreflexion und Respekt gegenüber anderen.

- ✓ **überwiegend »b«:** Es könnten toxische Verhaltensmuster vorhanden sein. Es ist ratsam, sich genauer zu reflektieren und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Erwägung zu ziehen.
- ✓ **überwiegend »c«:** Ihr Verhalten weist deutliche Anzeichen von Toxizität auf. Es ist dringend empfohlen, professionelle Unterstützung in Betracht zu ziehen und Maßnahmen zur persönlichen Weiterentwicklung zu ergreifen.

Na, wie ist der Test für Sie ausgefallen?

Auch wenn Ihr Ergebnis a oder b ist, trägt Ihr Verhalten vielleicht dazu bei, dass eine Beziehung toxisch wird.

Die folgenden Anzeichen für potenziell toxisches Verhalten sind es sicher wert, näher betrachtet zu werden:

- ✓ **Einseitige Gespräche:** Wenn Gespräche hauptsächlich von Ihnen dominiert werden und wenig Raum für das Gegenüber bleibt, kann dies eine toxische Dynamik schaffen. Hören Sie dem anderen zu und fragen Sie nach.
- ✓ **Eifersucht und Kontrolle:** Unbegründete Eifersucht, ständige Vorwürfe oder Kontrollverhalten können eine Beziehung vergiften. Reflektieren Sie Ihre Gefühle und suchen Sie nach gesunden Wegen, sie zu kommunizieren, anstatt in toxische Muster zu verfallen.
- ✓ **Harmonie um jeden Preis:** Das Vermeiden von Konflikten um jeden Preis kann zu unterdrückten Emotionen führen. Konflikte sind in gesunden Beziehungen normal. Lernen Sie, sie konstruktiv anzugehen und offen über Bedenken zu sprechen.
- ✓ **Glücksabhängigkeit:** Wenn Ihr persönliches Glück ausschließlich von anderen abhängt, setzen Sie eine enorme Last auf Beziehungen. Übernehmen Sie Verantwortung für Ihr eigenes Glück und suchen Sie selbst nach innerer Zufriedenheit.
- ✓ **Ständiges Kommentieren:** Das ständige Kommentieren und Kritisieren der Macken anderer kann von Unsicherheit oder dem Versuch, sich selbst zu überhöhen, getrieben sein. Akzeptieren Sie, dass jeder seine Eigenheiten hat, und üben Sie Empathie.



Selbstreflexion, das Bewusstsein für emotionale Muster und die Bereitschaft zur Veränderung können dazu beitragen, toxische Verhaltensweisen zu überwinden und zu einer gesünderen, unterstützenden Beziehung beizutragen. Offene Kommunikation ist der Schlüssel, um diese Muster zu durchbrechen und ein positives Beziehungsumfeld zu schaffen.



Lösungen zum Quiz:

Antwort 1: Toxisch; Antwort 2: Schlecht; Antwort 3: Toxisch; Antwort 4: Schlecht;

Antwort 5: Toxisch; Antwort 6: Toxisch; Antwort 7: Toxisch; Antwort 8: Schlecht;

Antwort 9: Toxisch; Antwort 10: Schlecht