

## Red Flags

Disclaimer: *Red Flags* nennt man die Kennzeichen für toxisches Verhalten. Listen mit Red Flags können eine gute Grundlage zur Selbstreflexion bieten. Ansonsten sind sie mit Vorsicht zu genießen und keinesfalls mit einem diagnostischen Tool zu verwechseln. Verhalten muss immer im Kontext betrachtet werden – und am Besten mit der Unterstützung eines Profis.

Wenn einige der folgenden Zeichen auf dich und deine Partnerschaft zutreffen, kann das darauf hindeuten, dass zwischen Euch etwas schief läuft:

- Du bist nicht glücklich.
- Es geht Dir nicht gut. Du bist häufig krank, gestresst, erschöpft oder psychisch beeinträchtigt.
- Irgendwas läuft nicht gut zwischen Euch, aber Du kannst den Finger nicht drauf legen, was es ist – es fühlt sich an wie eine Aneinanderreihung von Lappalien.
- Ihr habt häufig Auseinandersetzungen, die viel Kraft kosten.
- Ihr könnt als Paar keine Konflikte lösen. Die Probleme häufen sich. Verletzungen werden nicht repariert, strapaziertes Vertrauen nicht oder nur unzureichend wieder hergestellt.
- Zwischen Euch gibt es ein Ungleichgewicht – an Macht, Aufgaben, Regeln, Involviertheit u.ä.
- Du fühlst dich in Deiner Partnerschaft emotional nicht sicher.
- Deine Gefühle und Bedürfnisse werden nicht berücksichtigt, nicht ernst genommen, bagatellisiert oder belächelt.
- Deine Grenzen werden übertreten oder verschoben.
- Du läufst auf Eierschalen und weißt nie, wie dein Gegenüber reagiert.
- Es wechseln sich Phasen ab, in denen du denkst, dass du dich trennen musst, und Phasen, in denen Du überzeugt bist, alles wird wieder gut.
- Worte und Taten Deines Gegenübers passen nicht zusammen.
- Du erlebst emotionalen Missbrauch bzw. Manipulationstechniken wie z.B. Gaslighting.
- Dein Gegenüber kann sich nicht entschuldigen, Entschuldigungen fühlen sich nicht richtig an oder es folgt keine Verhaltensänderung.
- Dein Gegenüber übernimmt keine Verantwortung.
- Du bist die Person, die nach einer Auseinandersetzung den ersten Schritt macht und den Frieden wieder herstellt.
- Wenn ein guter Freund oder eine gute Freundin in Deiner Lage wäre, hättest Du schon längst zur Trennung geraten.