



# SELBST-TEST

## ***Bin ich in einer toxischen oder narzisstischen Beziehung?***

Erkenne, was wirklich geschieht – und wo du dich gerade befindest.

Hinweis: Kreuze ehrlich an, was auf dich zutrifft – ohne zu werten. Dieser Test ist ein Spiegel, kein Urteil. Du darfst fühlen, was ist.

### **1. Emotionale Verbindung & Nähe**

- Ich sehne mich nach Nähe, erlebe aber oft Distanz oder emotionale Kälte.
- Ich habe das Gefühl, um Aufmerksamkeit oder Zuneigung kämpfen zu müssen.
- Die Verbindung fühlt sich oft einseitig oder leer an.
- Ich werde emotional „aufgewertet“ und danach wieder ignoriert.
- Ich habe Angst, mich mit meinen echten Gefühlen zu zeigen.
- Es gibt selten echtes Mitgefühl oder tiefe Gespräche.
- Die Person zeigt oft nur dann Interesse, wenn sie etwas will.
- Nähe wird durch Sex ersetzt, nicht durch emotionale Verbindung.

### **2. Kontrolle & Machtspiele**

- Ich habe das Gefühl, kontrolliert oder überwacht zu werden.
- Die andere Person bestimmt, wie, wann und ob Kontakt entsteht.
- Entscheidungen werden einseitig getroffen.
- Ich erlebe unterschwellige Drohungen oder emotionale Erpressung.
- Ich werde manipuliert, Schuldgefühle einzureden.
- Mein Selbstwert wird kleingemacht – subtil oder direkt.
- Ich muss mich „anpassen“, um keinen Konflikt auszulösen.
- Ich spüre ein Machtgefälle, statt Augenhöhe.



### 3. Kommunikation & Realität

- Kritik wird nicht angenommen – sie wird sofort zurückgegeben oder ignoriert.
- Ich zweifle oft an meiner eigenen Wahrnehmung.
- Diskussionen werden verdreht oder ins Leere geführt.
- Ich werde regelmäßig unterbrochen, abgewertet oder ignoriert.
- Ehrliche Gespräche enden meist im Streit oder Schweigen.
- Ich werde regelmäßig belogen oder es gibt Geheimnisse.
- Ich erlebe Gaslighting: „Das hab ich nie gesagt / das bildest du dir ein.“
- Ich kann mich kaum mitteilen, ohne Konsequenzen zu fürchten.

### 4. Selbstwahrnehmung & Identität

- Ich erkenne mich selbst kaum wieder – innerlich oder äußerlich.
- Ich funktioniere nur noch, bin im Dauerstress oder emotional betäubt.
- Ich frage mich oft: „Was stimmt nicht mit mir?“
- Mein Selbstwert hängt stark davon ab, wie mich diese Person sieht.
- Ich fühle mich klein, abhängig oder unwichtig.
- Ich stelle meine eigenen Bedürfnisse ständig hinten an.
- Ich verliere meine Klarheit, sobald die andere Person auftaucht.
- Ich habe das Gefühl, dass ich mich selbst verloren habe.

### 5. Beziehungsmuster & Dynamik

- Die Beziehung besteht aus wiederkehrenden Höhen und Tiefen.
- Es gab eine intensive Anfangsphase („Lovebombing“), dann kam der Rückzug.
- Ich erlebe den „Kreislauf“ von Hoffen, Drama, Leiden und Verzeihen.
- Ich habe ähnliche Muster bereits in früheren Beziehungen erlebt.
- Ich finde keine echte Klarheit – alles bleibt vage und unsicher.
- Ich habe Angst, die Beziehung zu beenden, obwohl ich weiß, dass sie mir schadet.
- Ich glaube (noch), dass ich ihn/sie retten oder verändern kann.
- Ich bleibe, obwohl mein Körper „Nein“ sagt.



## 6. Energetische Wirkung & Lebensqualität

- Ich bin dauerhaft erschöpft, emotional ausgelaugt oder innerlich leer.
- Ich schlafe schlecht, habe körperliche Symptome oder häufig Ängste.
- Ich isoliere mich zunehmend von Freunden, Familie oder Hobbys.
- Ich verliere meine Kreativität, Freude oder Motivation.
- Ich „funktioniere“, statt lebendig zu sein.
- Mein inneres Leuchten ist gedämpft – ich fühle mich grau.
- Mein Tag ist von Gedanken an diese Person bestimmt.
- Ich verliere Energie, statt aufzutanken.

## 7. Grenzen, Abhängigkeit & Co-Regulation

- Ich habe Mühe, „Nein“ zu sagen oder mich abzugrenzen.
- Ich opfere mich auf, um die Verbindung zu retten.
- Ich verliere meine innere Stimme – sie wird übertönt oder ignoriert.
- Ich kann nicht abschalten oder innerlich loslassen.
- Ich reagiere überstark auf Nachrichten, Reaktionen oder Stimmungen.
- Ich habe Angst, verlassen oder ignoriert zu werden.
- Ich definiere mich über diese Beziehung.
- Ich spüre: Hier ist emotionale Abhängigkeit im Spiel.

## 8. Inneres Kind & Ursprung deiner Muster

- Ich erkenne kindliche Gefühle wie Ohnmacht, Angst oder Schuld.
- Ich fühle mich „klein“ oder unterwürfig in der Beziehung.
- Ich habe gelernt, Liebe über Leistung, Anpassung oder Angst zu verdienen.
- Mein inneres Kind ist getriggert – und schreit nach Anerkennung.
- Ich finde mich in einem alten Familiensystem oder Muster wieder.
- Ich spüre emotionale Wunden, die älter sind als diese Beziehung.
- Ich habe das Gefühl, ich „muss“ diese Liebe aushalten.
- Ich möchte gesehen, gehört und gehalten werden – wie früher.

# AUSWERTUNGS-SKALA



Zähle die Anzahl der angekreuzten Aussagen insgesamt (max. 64 Punkte).  
Trage dein Ergebnis in eine der folgenden Stufen ein:

## 0-16 Punkte – „Ich bin wachsam“

Du erkennst bereits gesunde Grenzen oder begibst dich bewusst in ein neues Feld. Vielleicht gab es toxische Dynamiken, aber du bleibst verbunden mit deiner inneren Wahrheit.



**Tipp:** Bleibe achtsam. Alte Muster können sich sanft einschleichen. Vertrauen und Klarheit sind dein Kompass.

## 17-32 Punkte – „Ich verliere mich manchmal“



Du spürst Widersprüche, emotionale Achterbahnen oder Unsicherheiten. Vielleicht weißt du manchmal nicht mehr, was real ist oder wo dein Gefühl aufhört und das des anderen beginnt.

**Tipp:** Beginne, dich innerlich zurückzuholen. Beobachte Muster, notiere Trigger und öffne dich für innere Heilung.

## 33-48 Punkte – „Ich bin tief verstrickt“

Diese Beziehung hat dich emotional stark eingenommen – und vielleicht auch schon verletzt. Du erlebst Kontrollverlust, emotionale Erschöpfung oder starke innere Abhängigkeit.



**Tipp:** Du brauchst Sicherheit, Begleitung und Klarheit. Beginne mit innerer Arbeit, Rückverbindung und Grenzen. Du darfst dich selbst retten.

## 49-64 Punkte – „Ich bin in einer toxischen Dynamik gefangen“

Dieser Test zeigt klare Anzeichen einer toxisch-narzisstischen Beziehung. Du befindest dich in einem System aus Manipulation, Co-Abhängigkeit und innerer Fragmentierung.

**Tipp:** Bitte nimm dich ernst. Hole dir Unterstützung, kläre deine Realität und erkenne: Du bist nicht schuld. Aber du darfst wählen.





# Freiheit beginnt in dir



Deine Auswertung ist mehr als nur ein Ergebnis

Vielleicht fühlst du jetzt Klarheit. Vielleicht auch Schwere. Oder ein leises inneres Nicken, das dir sagt: Da ist mehr, was gesehen werden will.

Was du hier gerade gespürt, erkannt oder verstanden hast – das ist erst der Anfang. Denn dieses Testergebnis zeigt dir nicht nur, wo du stehst, sondern auch, wohin du gehen darfst.

Wenn du bereit bist, tiefer zu blicken und dich nachhaltig aus alten, destruktiven Mustern zu befreien, lade ich dich ein:

Hol dir mein tiefgehendes Workbook **„Frei von Narzissmus & toxischen Beziehungen“**

Ein liebevoll gestalteter Begleiter mit 15 heilsamen Kapiteln, Selbsttests, Übungen, Reflexionsfragen und Tools für deine emotionale Freiheit und Selbstermächtigung.

Oder du entscheidest dich direkt für die kraftvollste Variante:

Der begleitende Online-Kurs

Inklusive Workbook, 15 Videomodulen, Audioimpulsen, Tools & einer 30-Tage-Integrationsreise, um dein Leben wirklich zu verändern – von innen heraus.

Deine Geschichte muss nicht enden, wo du gerade stehst. Du darfst dich neu schreiben.

Hier beginnt dein Weg in ein Leben voller Klarheit, Selbstwert und innerer Freiheit. Ich begleite dich.

mit Herz und viel Liebe,

Nadja