

Checkliste:

Liegt eine toxische Beziehung vor?



VERHALTENS- UND BEZIEHUNGSMUSTER	x
Ständige Kontrolle eines Partners über den anderen (z. B. Kleidung, Kontakte, Finanzen).	
Wiederholte Demütigungen, Erniedrigungen oder Herabsetzungen – verbal oder nonverbal.	
Häufige Schuldzuweisungen und Übernahme der Verantwortung für eigene Fehler wird verweigert.	
Andauernde Manipulation und emotionales Erpressen (z. B. Schuldgefühle erzeugen).	
Starke Schwankungen zwischen Nähe und Rückzug /Liebesentzug.	
Keine oder nur sehr eingeschränkte Freiheit und Autonomie der Partnerin/des Partners.	
Verheimlichung oder Verfälschung von Informationen gegenüber dem Umfeld (Isolation).	
Wiederholte, unverhältnismäßige Wutausbrüche oder aggressives Verhalten ohne sichtbare körperliche Gewalt.	
Einsatz von Drohungen, Einschüchterungen oder Einschüchterung durch Machtmissbrauch.	
Einsatz von subtilen Kontrollmechanismen, wie z. B. „Gaslighting“ (Infragestellung der Wahrnehmung der Partnerin/des Partners).	
Ständige oder wiederholte Verletzung von persönlichen Grenzen.	
Ein Partner fühlt sich dauerhaft ängstlich, niedergeschlagen oder emotional erschöpft in der Beziehung.	
AUSWIRKUNGEN AUF DIE BETROFFENE/BETROFFENEN	
Gefühl der Hilflosigkeit oder Gefangensein in der Beziehung.	
Vermehrte Angst vor Konflikten oder der Reaktion des Partners.	
Verlust von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen.	
Körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden ohne erkennbare medizinische Ursache.	
Soziale Isolation und Rückzug von Familie und Freund:innen.	
Ständige Unsicherheit über die eigene Wahrnehmung oder das eigene Empfinden.	
Schwierigkeiten, eigene Bedürfnisse zu erkennen oder durchzusetzen.	
BESONDERE HINWEISE BEI MÜTTERN	
Sorge um die Auswirkungen der Beziehung auf die Kinder.	
Loyalitätskonflikte zwischen dem Kind und dem gewalttätigen oder kontrollierenden Elternteil.	
Angst, Hilfe von außen in Anspruch zu nehmen aus Sorge vor Verlust des Sorgerechts oder negativen Folgen.	
Erfahrung von ökonomischer Abhängigkeit vom Partner.	

Checkliste:

Hinweise auf eine toxische Beziehung im Beratungskontext



EMOTIONALE UND PSYCHISCHE ANZEICHEN	x
Die Person wirkt stark verunsichert, rechtfertigt sich häufig oder entschuldigt das Verhalten des Partners.	
Aussagen wie: „Er meint es nicht so“, „Ich darf das nicht“, „Wenn ich das mache, rastet er aus.“	
Wiederkehrendes Gefühl: „Ich bin nicht gut genug.“/„Ich mache alles falsch.“	
Häufiges Zweifeln an der eigenen Wahrnehmung („Vielleicht bilde ich mir das alles nur ein...“)	
Die/Der Betroffene kann kaum benennen, was sie selbst möchte oder fühlt.	
Sichtbare Anzeichen von Erschöpfung, innerer Anspannung, Schlaflosigkeit.	
KOMMUNIKATIVE MUSTER IN DER BEZIEHUNG	
Partner unterbricht, kontrolliert oder spricht abwertend über die Betroffene – auch im Beisein Dritter.	
Die Betroffene bittet darum, dass bestimmte Aussagen nicht weitergetragen werden („Sonst gibt's wieder Stress“).	
Partner spricht im Namen der Betroffenen oder versucht, Gespräche mit Fachkräften zu verhindern/kontrollieren.	
Informationen, die die Betroffene liefert, sind widersprüchlich oder plötzlich „korrigiert“ durch den Partner.	
KONKRETE VERHALTENSWEISEN IM ALLTAG	
Die betroffene Person hat kaum mehr eigene soziale Kontakte/darf Freunde nicht treffen.	
Entscheidungen (z. B. Finanzen, Kleidung, Freizeit) werden vollständig vom Partner bestimmt.	
Überwachung durch Ortungs-Apps, Kontrollanrufe oder Nachrichten (auch nachts).	
Beleidigende oder abwertende Überweisungszwecke (z. B. „Für die faule Schl*mpe“).	
Kinder werden gegen die Mutter aufgehetzt („Mama ist psychisch krank/lügt“).	
Die Betroffene zieht rechtliche Schritte immer wieder zurück – aus Angst vor Eskalation.	
SPEZIFISCH BEI MÜTTERN	
Mütter berichten, dass sie im Beisein der Kinder beleidigt oder untergraben werden.	
Kinder übernehmen die Sichtweise des übergriffigen Elternteils („Mama übertreibt immer“).	
Mutter wirkt hypervigilant – jede Aussage scheint durchdacht und kontrolliert.	
Häufiges Erleben von Ohnmacht im Umgang mit Jugendamt, Familiengericht, Schule.	

Checkliste:

Hinweise auf eine toxische Beziehung im Beratungskontext



RED FLAGS - DRINGLICHER HANDLUNGSBEDARF

Wiederholte (auch unterschwellige) Drohungen gegenüber der Mutter oder Kindern.

Isolation in Kombination mit wirtschaftlicher Abhängigkeit.

Hinweise auf psychische Gewalt bei den Kindern (Angst, Rückzug, Rollenumkehr).

Verschleierung oder Manipulation durch den Partner gegenüber Institutionen.

Empfehlung:

Diese Checkliste dient der ersten Einschätzung. Liegen mehrere Punkte vor, sollte eine Gefährdungseinschätzung erfolgen und ggf. eine traumasensible Weitervermittlung an spezialisierte Fachstellen (z. B. Frauenhaus, Fachberatung) erfolgen.