



## Wie Du erkennst, dass Du in einer toxischen Beziehung bist!

Es gibt einige Anzeichen, bei denen Du unbedingt Vorsicht walten lassen solltest.  
Im Prinzip kann gesagt werden:

- Jede Demütigung, Respektlosigkeit und Abwertung in Partnerschaft ist giftig.
- Wenn du vermeintlich nichts richtig machen kannst und der Partner ausflippt oder dir klarmacht dass du nicht richtig bist so wie du bist, egal wie sehr du dich bemühst.
- Wenn du für alles die Schuld bekommst, obwohl du vordergründig gar nichts damit zu tun hattest.
- Wenn du mit Ignoranz bestraft wirst.
- Wenn du mit andere verglichen wirst dein Partner dich ständig abwertet dabei. (andere sind besser als du und Co)
- Wenn es einen ständigen Wechsel zwischen Nähe und dann wieder kompletter Distanz gibt und du es dir nicht erklären kannst. Es kann in einer Sekunde umschlagen. Stimmungsschwankungen deluxe.
- Wenn du ständig Angst hast, dass du etwas verkehrt machen könntest.
- Wenn egal was du tust, nichts genug ist.
- Wenn er vermeintlich auch noch dein Geld ausgibt.
- Wenn du etwas tust, er dich dafür niedermacht und er es selbst aber dann auch macht und das ist dann in Ordnung. Aber du bist in jedem Fall schuld.
- Wenn dir ständig mit dem Ende der Beziehung gedroht wird.
- Wenn es ein ewiges On-/Off ist.
- Wenn du schon starke Selbstzweifel deswegen hast.
- Wenn du dein früheres Ich verloren hast und du wegen all dem nur mehr ein Schatten deiner selbst bist.
- Wenn du ständig kontrolliert wirst, dein Partner sehr eifersüchtig ist und du vom Freundeskreis und deiner Familie isoliert wirst.
- Wenn dein Partner keine Fehler hat, alle anderen die Idioten sind und du ebenso als vollkommen unfähig erklärt wirst.
- Wenn ständig an dir kritisiert wird..
- Du das Gefühl hast dir wird ständig das Wort im Mund umgedreht. Du kannst dich kaum dagegen wehren.

Wenn nur einige dieser Punkte auf Deine aktuelle oder eine vergangene Beziehung zutreffen, dann komm gerne in ein kostenfreies Erstgespräch, denn dann hast du dringenden Handlungsbedarf wenn du wieder glücklich werden möchtest.

Manchmal ist einfach ein Ende mit Schrecken besser als ein Schrecken ohne Ende. Ich habe Damen erlebt die Jahrelang in einer toxischen Beziehung waren und die mit Drohungen klarkommen

mussten, die kein Selbstwertgefühl mehr hatten usw. Du kannst etwas tun und JA, DIE SONNE DARF AUCH FÜR DICH WIEDER SCHEINEN. ABER DU MUSST SPRINGEN UND ETWAS TUN!

**Ich habe dazu auch zwei Videos für Dich aufgenommen:**

Teil 1: Wie Du erkennst, daß Du in einer narzisstischen/toxischen Beziehung bist/warst?  
[https://www.youtube.com/watch?v=MkLq\\_8ITiI&t=15s](https://www.youtube.com/watch?v=MkLq_8ITiI&t=15s)

Teil 2: Warum Du toxische/narzisstische Partner in Dein Leben ziehst und was Du tun kannst.  
<https://www.youtube.com/watch?v=w0iJaGkm97g&t=116s>

Ich kenne das alles so gut, denn auch mir ist es einmal so ergangen. Ich habe für die Dinge gelöst die dafür verantwortlich waren und das kannst du auch.

Ich habe ein tolles, hochwirksames System entwickelt, mit dem Du sehr schnell, tolle Ergebnisse produzieren wirst für dich und dich schnell besser fühlen wirst. Mein Anspruch ist es, dich als dein Wegbereiter, Mentor und Coach in ein erfülltes Leben in Fülle, Liebe, Freude und Glück in allen Lebensbereichen zu führen.

***Denn, Du hast es verdient, dass es Dir von Tag zu Tag  
und in jeder Hinsicht immer besser und besser geht.***