

*„Bin ich in einer toxischen oder
narzisstischen Beziehung?“*

*—
So kannst du es erkennen.“*



DEIN WORKBOOK
FÜR MEHR
KLARHEIT UND
INNERE FREIHEIT





Herzlich willkommen du wunderbare Seele!

Rechtlicher Hinweis

Dieses Workbook dient ausschließlich der persönlichen Reflexion, Inspiration und Unterstützung zur Selbsthilfe.

Es stellt keine psychologische, psychiatrische oder therapeutische Beratung oder Diagnose dar und ersetzt keinesfalls eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Ich bin keine ausgebildete Psychologin oder Therapeutin, sondern teile meine Erkenntnisse und Impulse auf Basis persönlicher Erfahrung und spiritueller Wahrnehmung.

Wenn du dich in einer akuten Belastungssituation befindest oder professionelle Unterstützung benötigst, wende dich bitte an einen Ärztin, Psychotherapeut*in oder eine geeignete Beratungsstelle.

Die Inhalte wurden mit größter Sorgfalt erstellt, dennoch übernehme ich keine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der Informationen entstehen könnten.





 Schön das du da bist!

Ein sicherer Raum, um hinzuschauen und deine innere Wahrheit zu erkennen.

Manchmal ist es schwer zu erkennen, ob wir uns in einer gesunden Umgebung befinden oder ob wir in einer toxischen oder narzisstischen Dynamik gefangen sind.

Dies kann nicht nur in romantischen Beziehungen passieren, sondern auch im Job, unter Freunden oder in deinem sozialen Kreis.

Deine Gefühle, Gedanken und Bedürfnisse werden oft überschattet oder manipuliert, sodass du dich unsicher, klein oder schwach fühlst.

In diesem Workbook gebe ich dir die Möglichkeit, in dich zu gehen, zu reflektieren und herauszufinden, ob du dich in einer Umgebung befindest, die dich schädigt.

Nimm dir Zeit, beantworte die Fragen ehrlich und lasse dich von deinem inneren Wissen leiten.

Es gibt keine falschen Antworten – es geht darum, zu erkennen, was du wirklich fühlst.





Teil 1: Dein erster Blick – Wie fühlst du dich insgesamt?

Bevor du tiefer eintauchst, nimm dir einen Moment, um nachzuspüren: Wie fühlst du dich insgesamt in deiner Beziehung, deinem Job und deinem sozialen Umfeld? Schließe kurz die Augen, atme tief ein und aus und beantworte dann die folgenden Fragen.

- Wie würdest du deine emotionalen Erlebnisse in dieser Beziehung/Beziehung zu deinem Job/Freundeskreis/Bekanntenkreis/Familie beschreiben?
 - Erfüllend und friedlich
 - Wechselhaft – mal gut, mal schlecht
 - Schmerzhaft und ermüdend
 - Ich weiß es nicht genau, aber etwas fühlt sich nicht richtig an.





- Wie oft fühlst du dich in dieser Beziehung/deinem Job/deinem Freundeskreis/Bekanntenkreis/Familie:
 - Geliebt, unterstützt und verstanden
 - Überfordert und verwirrt
 - Allein, obwohl du eigentlich in einer Beziehung/ bei der Arbeit/bewusst im Kreis von Menschen bist
 - Klein, minderwertig oder unsicher

- Wenn du an deine Bedürfnisse in deiner Beziehung/ bei der Arbeit/bei deinen Freunden denkst, was kommt dir als erstes in den Sinn?
 - Ich fühle mich gehört und respektiert.
 - Ich habe das Gefühl, meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.
 - Ich schäme mich oft für das, was ich brauche.
 - Ich weiß nicht mehr, was ich wirklich brauche oder möchte.





Teil 2: Deine Wahrnehmung – Klarheit über dein Umfeld

In vielen toxischen oder narzisstischen Beziehungen, im Job oder auch in deinem Freundeskreis wird deine Wahrnehmung manipuliert. Du könntest anfangen, deine eigenen Gedanken oder Gefühle zu hinterfragen. Beantworte die folgenden Fragen, um zu überprüfen, wie stabil deine Wahrnehmung in diesen Bereichen ist.

- Wie oft zweifelst du an deinen eigenen Gefühlen oder Wahrnehmungen in deiner Beziehung, bei der Arbeit oder in deinem sozialen Umfeld?
 - Nie – ich vertraue meinen Gefühlen
 - Ab und zu – aber ich kann mir oft sicher sein
 - Oft – es gibt viele Momente, in denen ich mich unsicher fühle
 - Sehr oft – ich stelle ständig meine Wahrnehmung infrage





- Hast du das Gefühl, dass deine Gedanken oder Gefühle in deiner Beziehung/bei der Arbeit/in deinem Freundeskreis/Bekanntem/Familie häufig abgewertet oder lächerlich gemacht werden?
 - Nein, das passiert nicht.
 - Ab und zu, aber ich kann damit umgehen.
 - Ja, oft. Ich fühle mich nicht ernst genommen.
 - Sehr häufig, und es verletzt mich jedes Mal.

- Wie reagiert dein Partner/dein Chef/deine Freunde/deine Bekannten/deine Familie auf deine Bedürfnisse oder Wünsche?
 - Sie/er ist offen und unterstützt mich.
 - Manchmal reagiert sie/er positiv, aber oft wird es ignoriert.
 - Sie/er kritisiert mich oft oder macht meine Bedürfnisse nieder.
 - Meine Bedürfnisse werden immer wieder abgelehnt oder belächelt.





Teil 3: Die Dynamik der Beziehung – Was ist wirklich los?

Hier geht es darum, die Beziehungen aus einer anderen Perspektive zu betrachten.

Hast du das Gefühl, dass du ständig auf der emotionalen Achterbahn fährst?

Oder sind die Beziehungen, sowohl im Job als auch im Freundeskreis, einseitig und manipulierend?

- Wie oft fühlst du dich in dieser Beziehung, bei der Arbeit oder unter deinen Freunden wie auf einer emotionalen Achterbahn?
 - Nie – es gibt klare, stabile Phasen.
 - Ab und zu – mal Nähe, mal Distanz.
 - Oft – es gibt ständig extreme Schwankungen.
 - Sehr oft – ich weiß nie, was ich als Nächstes erwarten soll.





- Wie häufig erlebst du Manipulation oder emotionale Kontrolle in deiner Beziehung, bei der Arbeit oder bei deinen Freunden?
 - Nie – ich habe das Gefühl, dass wir auf Augenhöhe sind.
 - Ab und zu, aber es ist nicht häufig.
 - Es kommt oft vor – ich fühle mich manchmal kontrolliert.
 - Sehr häufig – ich fühle mich ständig manipuliert und entmündigt.

- Wie gehst du mit Konflikten oder Problemen in dieser Beziehung/bei der Arbeit/in deinem Freundeskreis um?
 - Wir besprechen sie offen und finden Lösungen.
 - Manchmal wird es schwierig, aber wir sprechen es an.
 - Konflikte werden oft nicht wirklich gelöst oder ignoriert.
 - Es gibt immer wieder Manipulation oder Schuldzuweisungen.





Teil 4: Dein inneres Gefühl – Was sagt deine Intuition?

Deine innere Stimme hat oft mehr Klarheit, als du denkst. Höre auf dein Bauchgefühl und beantworte die folgenden Fragen.

- Hast du das Gefühl, dass du dich selbst in dieser Beziehung, bei der Arbeit oder in deinem Freundeskreis verlierst?
 - Nein, ich fühle mich vollkommen.
 - Ab und zu fühle ich mich nicht ganz bei mir.
 - Oft habe ich das Gefühl, dass ich mich selbst aufopfere.
 - Ja, ich habe das Gefühl, mich vollständig zu verlieren.





- Wenn du an deine Zukunft in dieser Beziehung, bei der Arbeit oder unter deinen Freunden denkst, was spürst du?
 - Hoffnung und Zuversicht
 - Unsicherheit, aber auch das Gefühl, dass sich Dinge ändern könnten
 - Angst, dass sich nichts verändern wird
 - Verzweiflung – ich weiß nicht, wie ich weitermachen soll

✨ Du bist jetzt am Ende des kurzen Test angelangt. Was deine Antworten dir zeigen = Eine erste Selbsterkenntnis. Du hast nun ehrlich in dich hineingespürt – und vielleicht war das gar nicht so leicht.

Die folgenden Impulse helfen dir, deine Antworten besser einzuordnen. Es geht nicht darum, eine „Diagnose“ zu stellen, sondern dir selbst gegenüber liebevoll klarer zu werden.



❖ 1. Emotionales Erleben

Wenn du häufig „wechselhaft“, „schmerzhaft“ oder „ich weiß es nicht genau, aber etwas fühlt sich nicht richtig an“ angekreuzt hast, könnte das ein Zeichen dafür sein, dass du dich nicht sicher oder gesehen fühlst.

Das ist oft ein Hinweis auf eine toxische Beziehung, besonders wenn sich emotionale Hochs und Tiefs abwechseln und dich erschöpfen. In narzisstischen Beziehungen ist dieses Chaos oft kalkuliert – Nähe wird gegeben, um dich zu binden, und dann wieder entzogen.

❖ 2. Selbstwahrnehmung & Zweifel

Wenn du dich oft oder sehr oft unsicher über deine Gefühle und Wahrnehmung fühlst, ist das ein starkes Warnsignal.

Typisch für narzisstische Dynamiken ist sogenanntes Gaslighting – dabei wird deine Wahrnehmung gezielt verzerrt oder entwertet. Auch in toxischen Strukturen kann diese Unsicherheit entstehen, besonders wenn deine Grenzen wiederholt übergangen werden.





◆ 3. Umgang mit deinen Bedürfnissen

Wenn du das Gefühl hast, dass deine Bedürfnisse nicht respektiert oder sogar beschämt werden, befindest du dich vermutlich in einer ungesunden Dynamik – sei es privat, beruflich oder im Freundeskreis.

In narzisstischen Beziehungen geht es häufig nur um die Bedürfnisse der anderen Person. Deine werden als „zu viel“ oder „falsch“ dargestellt. Auch in toxischen Umgebungen kann das Bedürfnis nach Nähe, Sicherheit oder Wertschätzung abgelehnt werden – was langfristig zu Selbstzweifeln führt.

◆ 4. Emotionale Dynamik & Kontrolle

Wenn du dich wie auf einer emotionalen Achterbahn fühlst oder häufig Manipulation und Kontrolle erlebst, spricht das für eine tiefer liegende toxische oder narzisstische Struktur.

In narzisstischen Beziehungen ist Kontrolle oft subtil: durch Schuldgefühle, Ignorieren, Kritik oder Abwertung. In toxischen Konstellationen kann es auch durch Co-Abhängigkeit entstehen – du gibst zu viel, verlierst dich selbst.





❖ 5. Dein inneres Gefühl

Deine Intuition ist ein sehr klarer Spiegel. Wenn du häufig das Gefühl hast, dich selbst zu verlieren oder wenn dir beim Gedanken an die Zukunft Angst, Unsicherheit oder Verzweiflung aufkommt, darfst du das sehr ernst nehmen. Solche Gefühle entstehen oft, wenn du dich an eine Beziehung klammerst, die dir emotional schadet – egal ob im Privatleben oder im beruflichen Umfeld.

🌸 Fazit:

Wenn du dich in mehreren der Fragen mit den belastenden oder schmerzhaften Antwortmöglichkeiten identifizieren konntest, könnte es ein Hinweis darauf sein, dass du dich in einer toxischen oder sogar narzisstischen Beziehung oder Umgebung befindest.

Doch bitte erinnere dich: Es ist okay, wie du fühlst. Deine Gefühle sind wahr und berechtigt. Und du bist nicht allein auf diesem Weg.

Diese Erkenntnis ist kein Urteil über dich, sondern ein erster Schritt in Richtung Selbstverständnis und Selbstmitgefühl. Du hast den Mut, dir selbst zu begegnen – und das ist unglaublich wertvoll.





☀ Und jetzt... atme.

Du hast mutig hingeschaut.
Du hast gefühlt, gespürt, erkannt.
Vielleicht zum ersten Mal.
Und vielleicht war das nicht leicht –
doch genau darin liegt deine Kraft.
Diese Erkenntnisse sind keine Last,
sie sind dein Erwachen.

Ein zartes, kraftvolles Erinnern an deine Wahrheit.
Denn tief in dir war sie die ganze Zeit da –
die Stimme, die sagt:
„Ich will mehr als das.“
„Ich darf frei sein.“
„Ich wähle mich.“

Wenn du jetzt spürst, dass etwas in dir bereit ist,
weiterzugehen ...
dann darfst du dich führen lassen. In Sicherheit. In
Verbindung. In Heilung.



☀ Du hast den ersten Schritt getan –
und das ist der wichtigste.

Indem du dich selbst geöffnet hast und diesen Moment
des Hin Spürens gewählt hast,
hast du schon etwas sehr Wertvolles erreicht.
Du hast den Mut, auf deine innere Wahrheit zu hören,
dich selbst zu erkennen und anzunehmen,
was du fühlst.

Der innere Weg zu deinem höheren Selbst - zu dir selbst-
Seele, beginnt oft leise.
Doch er trägt die Kraft in sich, dich zurück in deine Essenz
zu führen –
dorthin, wo du dich ganz und sicher fühlen darfst.
Vielleicht spürst du nach diesem Workbook den Wunsch,
tiefer zu gehen.
Dir selbst noch näher zu kommen.

Dann darfst du wissen:
Du musst diesen Weg/zu Dir selbst nicht allein gehen.



☀️ So kann ich dich auf deinem Weg begleiten ☀️

Meine Begleitung ist individuell,
intuitiv und ganz auf dich abgestimmt.

Es geht nicht um ein festes Format –
sondern um einen sicheren Raum,

in dem du gesehen, gehört und gehalten wirst.

Ob es um innere Kind-Arbeit geht, energetische Klärung,
Seelenverbindung oder einfach nur einen Ort, an dem du
atmen kannst –

wir finden gemeinsam, was du brauchst.

 www.medialelichtberaterinsilviamaria.com

 lichtberaterin.silvia.maria@gmx.at

 youtube.com/@silviamaria3124




Silvia Maria
Mediale Beraterin

