

Mein Name:

Name der Person oder Kürzel:

Datum:

An den eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen können Sie erkennen, ob Sie es mit einer toxischen Person zu tun haben. Wie laufen Ihre Kontakte mit dieser Person ab und wie fühlen Sie sich danach? Bitte kreuzen Sie an, was am ehesten zutrifft. Wenn keine der beiden Antworten zutrifft, lassen sie diese einfach weg.

	trifft sehr oft zu – trifft <input type="checkbox"/>	trifft eher zu - mal so, <input type="checkbox"/>	mal so – trifft <input type="checkbox"/>	trifft eher zu - <input type="checkbox"/>	trifft sehr oft zu <input type="checkbox"/>	
Ich fühle mich nach einem Kontakt mit dieser Person ausgelaugt, erschöpft, leer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich nach einem Kontakt mit dieser Person neutral oder belebt, zufrieden, erfüllt.
Meine Aufmerksamkeit ist auch bei Nichtkontakt fixiert auf diese Person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Meine Aufmerksamkeit ist bei Nichtkontakt bei allen möglichen Sachen.
Nach dem Kontakt versuche ich, im inneren Gespräch noch alles Mögliche richtigzustellen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Der Kontakt brachte mich auf neue interessante Gedanken, die ich selbst fortführe.
Nach dem Kontakt bin ich traurig / wütend / verletzt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nach dem Kontakt bin ich neutral oder freue ich mich.
Wenn ich etwas von meinen neuen Erkenntnissen erzählt habe, fühlt sich das hinterher irgendwie falsch an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Es fühlt sich gut an, dieser Person meine neuen Erkenntnisse und Gedanken zu erzählen.
Ich habe das Gefühl, der Person helfen zu wollen, weil sie mürrisch, unzufrieden, traurig, überfordert etc. ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe nicht das Gefühl, etwas am Seelenzustand dieser Person ändern zu müssen.
Ich denke, diese Person ist mürrisch, weil sie unglücklich ist und es ihr schlecht geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich spüre, dass mich diese Person darüber aufklären wird, wie es ihr geht.
Ich fühle mich im Kontakt beobachtet und bewertet.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Im Kontakt mit dieser Person fühle ich mich angenommen.
Ich achte im Kontakt darauf, was ich sage oder tue, bzw. wie ich spreche oder mich verhalte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich frei, so zu sein und so zu sprechen, wie ich bin, und das zu sagen, was ich denke.
Ich habe im Kontakt immer wieder das Gefühl, etwas falsch zu machen oder falsch gemacht zu haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin im Kontakt mit dieser Person völlig unbefangen und fühle Wohlwollen.
Nach dem Kontakt grübele ich noch lange darüber nach.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nach dem Kontakt wende ich mich anderen Dingen zu.
Ich bin im Kontakt mit dieser Person verunsichert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich mit dieser Person genauso selbstsicher wie mit jedem anderen auch.
Ich bin im Kontakt mit dieser Person angespannt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin im Kontakt mit dieser Person entspannt.
Ich renne bei dieser Person gegen eine Mauer.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Was ich dieser Person sage, kommt an.

Fragebogen: Konstruktive oder destruktive Beziehung?

Ich möchte gerne Wiedergutmachung üben, weiß aber nicht wie oder nichtmal genau, für was.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich weiß genau, wenn was schiefgelaufen ist und kann es wiedergutmachen.
Ich habe im Kontakt das Gefühl, dass meine Emotionen dumm, falsch, unpassend, übertrieben sind und schlucke sie deshalb lieber runter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe im Kontakt das Gefühl, dass meine Emotionen normal sind, fühle mich unterstützt und vielleicht sogar gerade WEGEN meiner Emotionen gemocht und akzeptiert.
Nach dem Kontakt mit dieser Person ist mein Kopf voller Fragezeichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Nach dem Kontakt mit dieser Person ist einiges geklärt.
Ich schlafe nach einem Kontakt mit dieser Person schlecht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Der Kontakt mit dieser Person hat keine Auswirkung auf meinen Schlaf.
Ich fühle mich im Kontakt mit dieser Person verwirrt und weiß nicht mehr, was ich sagen wollte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Im Kontakt mit dieser Person bin ich klar im Kopf und ich weiß, was sich sagen wollte.
Ich fühle mich im Kontakt mit dieser Person oder danach schuldig, aber kann schwer greifen, was los ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich im Kontakt mit dieser Person nur schuldig, wenn es Sinn macht.
Im Kontakt mit dieser Person fühle ich mich dumm, klein, unfähig, hässlich, zu dick, zu dünn, zu schwach etc.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Im Kontakt mit dieser Person fühle ich, dass ich wichtig bin.
Ich schäme mich im Kontakt mit dieser Person dafür, wie ich bin oder wie ich aussehe.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich fühle mich im Kontakt mit dieser Person gut so wie ich bin.
Ich habe das Gefühl, diese Person zu bedrängen oder zu überfordern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe das Gefühl, diese Person freut sich über unseren Kontakt.
Ich versuche dieser Person zu gefallen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe das Gefühl, die Person freut sich einfach so über unseren Kontakt.
Ich verstelle mich im Kontakt mit dieser Person.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich bin im Kontakt einfach so wie ich bin.
Ich habe das Gefühl, die Person hört mir nicht zu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Ich habe das Gefühl, die Person interessiert sich für mich.

Auswertung: Drehen Sie den Fragebogen so, dass das Wort „Fragebogen“ oben ist. Betrachten Sie den Fragebogen wie ein Diagramm, bei dem oben Positives steht und unten Negatives. Viele auf der rechten Seite – also dann im oberen Bereich - angekreuzte Kästchen weisen auf eine gesunde und konstruktive Beziehung hin. Viele in der Mitte oder/und auf der linken Seite – also dann im unteren Bereich - angekreuzte Kästchen sind ein Warnsignal für eine toxische und destruktive Beziehung.

Machen Sie den Fragebogen mit verschiedenen Farben auf mehrere Personen und vergleichen Sie! Sie können die angekreuzten Kästchen mit den jeweiligen Farben auch zu einem Liniendiagramm verbinden, so dass sich farbige „Kurven“ ergeben.