



ENDLICH DER RICHTIGE

Joleen Böhmert

Beziehungcheckliste

10 Anzeichen, dass es Zeit ist, zu gehen

Es kann echt schwer zu erkennen sein, wann eine Beziehung nicht mehr gesund für dich ist, wenn du mittendrin steckst. Wir halten an Hoffnungen und Erwartungen fest, auch wenn die Realität längst eine andere Sprache spricht. Es gibt aber bestimmte Anzeichen, die deutlich zeigen, dass es an der Zeit ist, sich aus dieser Partnerschaft zu lösen und weiterzugehen.

Diese Checkliste soll dir helfen, Klarheit zu gewinnen und eine gute Entscheidung für dich und deine Zukunft zu treffen.

1. Körperliche und psychische Gewalt

Bei körperlicher Gewalt in der Beziehung brauchst du nicht mehr weiterlesen. Das ist immer(!) ein Zeichen, die Beziehung sofort zu beenden und/oder dir Unterstützung zu holen. Psychische und verbale Gewalt hingegen sind oft subtiler und du erkennst sie vielleicht gar nicht als solche.

Beispiel: Du äußerst eine Bitte oder sprichst auf ruhige Art ein kritisches Thema an und wirst sofort als überempfindlich oder zu fordernd bezeichnet.

2. Die Beziehung beeinflusst dein restliches Leben negativ

Wenn du dich bei der Arbeit nicht mehr richtig konzentrieren kannst, zu müde für anderweitig soziale Kontakte geworden bist oder du dauerhaft gereizt und schlecht gelaunt bist, schadet dir die Beziehung in der jetzigen Form definitiv und du solltest dich schützen.

Beispiel: Du sagst eine Verabredung mit Freunden ab, weil ihr mal wieder Streit habt.

3. Grenzen werden ignoriert

Das kontinuierliche Verletzen von Gefühlen und Grenzen ohne Rücksichtnahme auf den Partner ist ein absolutes No-Go.

Beispiel: Dein Partner schreit dich an, ignoriert ein Nein oder findet das lustig.

4. Achterbahn - ständiger Wechsel zwischen heiß und kalt

Ihr seid abwechselnd auf Wolke 7 oder tief im Drama, aber selten dazwischen? Ständige Unsicherheit ist ein klares Zeichen für eine äußerst ungesunde Beziehungsdynamik.

Beispiel: Ihr habt euch schon mehrfach getrennt und kommt immer wieder zusammen, ohne das Grundproblem je gelöst zu haben.

5. Abwertung deiner Person

Häufige Sticheleien bezogen auf dein Aussehen, deine Bildung oder einfach deine Art zu sein, sind ein wichtiger Grund, auf Abstand zu gehen, bevor dein Selbstwert ganz im Keller ist.

Beispiel: Dein Partner äußert sich abfällig über deinen Job, den du liebst.

6. Unehrlichkeit und Untreue

Du wirst belogen, er verheimlicht Dinge oder hält wichtige Informationen vor dir zurück. Dazu gehört auch, wenn die Beziehung geheim ist, also andere nichts davon erfahren dürfen.

Beispiel: Dein Partner sagt dir nicht, dass er sich mit seiner Ex getroffen hat, obwohl er weiß, dass es dich verletzen würde.

7. Mangelndes Engagement

Dein Partner zeigt kein Interesse, Zeit oder Mühe in die Beziehung zu investieren, er ist desinteressiert oder gleichgültig.

Beispiel: Immer musst du Aktivitäten planen oder Fahrten zu ihm auf dich nehmen.

8. Fehlende Körperliche und emotionale Nähe

Wenn du emotionalen Beistand brauchst, ist dein Partner nicht da. Er zeigt kein Mitgefühl oder Empathie für deine Probleme oder Schwierigkeiten. Es fehlt auch an Zärtlichkeiten und Berührungen.

Beispiel: Du bist gestresst und bittest um eine Umarmung, aber dein Partner reagiert genervt und sagt dir, dass du dich zusammenreißen sollst.

9. Unterschiedliche Lebensvorstellungen

Ihr habt unterschiedliche Werte, Vorstellungen oder Ziele im Leben, die sich nicht miteinander vereinbaren lassen.

Beispiel: Du willst gemeinsam wohnen, dein Partner will dich nur einmal pro Woche sehen und getrennt wohnen.

10. Du weißt es

Tief in dir drin fühlst du genau, dass diese Beziehung für dich nicht mehr gut und richtig ist. Wenn das so ist, dann traue diesem Gefühl, auch wenn die Angststimme lauter ist.

Beispiel: Du wagst die Trennung nicht, aus Angst vor der Einsamkeit oder vermeintlicher Verpflichtung.

Auch wenn die Liste stark vereinfacht ist und nicht dogmatisch anzuwenden, kann sie dir hoffentlich helfen, besser einzuschätzen, welches Verhalten du nicht als normal akzeptieren solltest. Alle Punkte kennzeichnen echte „Dealbreaker“ einer Beziehung und müssten, wenn überhaupt lösbar, sehr ernsthaft angegangen werden, bevor eine gesunde Beziehung zustande kommen kann.

Du findest einen oder mehrere Punkte in deiner Beziehung wieder, hast sie offen angesprochen und dennoch hat sich nichts verbessert? Bleibe bitte nicht bei jemandem, der dich nicht schätzt. Was du verdienst, ist eine Beziehung mit Respekt, Verbundenheit und Nähe.

Du hast noch Fragen? Ich antworte dir!

Falls du dir weiterhin unsicher bist oder eine Frage hast, kannst du mir deine spezielle Situation auch per WhatsApp schildern und du erhältst innerhalb von 48 Stunden (oft viel schneller) eine persönliche Sprachnachricht von mir als Antwort.

Schreibe an +49 176 34329389. Falls du ein Smartphone benutzt, kannst du auch einfach hier auf diesen [Link](#) klicken. Freu mich auf deine Nachricht!

Ich wünsche dir von Herzen, deine ganz persönliche Traumbeziehung zu leben!

Alles Liebe,

Joleen