



## AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

Test: Wie du erkennst ob dein Partner narzisstisch ist oder ob deine Partnerschaft noch eine Chance hat.

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich und reflektiere dabei auf deine Erfahrungen in der Partnerschaft.

Die Ergebnisse sollen als Anhaltspunkt dienen und können keine professionelle Diagnose ersetzen.

1. Macht dein Partner oft herabsetzende Bemerkungen über dich, um sich selbst besser darzustellen?

- Ja
- Nein
- Manchmal

2. Übernimmt dein Partner selten Verantwortung für Fehler und neigt dazu, die Schuld auf andere abzuwälzen?

- Ja
- Nein
- Manchmal

3. Fühlt sich die Beziehung oft wie einen Zyklus von Idealisierung und Abwertung an?

- Ja
- Nein
- Manchmal

4. Benutzt dein Partner Manipulation oder Täuschung, um seine Ziele zu erreichen?

- Ja
- Nein
- Manchmal

5. Empfindest du, dass dein Partner wenig Empathie für deine Gefühle zeigt?

- Ja
- Nein
- Manchmal

6. Gibt es häufige Machtungleichgewichte in der Beziehung, bei denen dein Partner dominierend ist?

- Ja
- Nein
- Manchmal

7. Isoliert dich dein Partner von Freunden und Familie?

- Ja
- Nein
- Manchmal

8. Zeigt dein Partner ein ständiges Bedürfnis nach Bewunderung und Anerkennung?

- Ja
- Nein
- Manchmal

9. Kritisiert dein Partner dich oft und setzt dich herab?

- Ja
- Nein
- Manchmal

10. Fällt es deinem Partner schwer, Kritik anzunehmen und sich selbst zu reflektieren?

- Ja
- Nein
- Manchmal





## AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

Test Seite 2: Wie du erkennst ob dein Partner narzisstisch ist oder ob deine Partnerschaft noch eine Chance hat.

11. Hat dein Partner Schwierigkeiten damit, sich in deine Gefühle einzufühlen?

- Ja
- Nein
- Manchmal

12. Gibt es ein Gefühl von Gleichberechtigung und Respekt in eurer Beziehung?

- Ja
- Nein
- Manchmal

13. Versucht dein Partner oft, die Kontrolle über Entscheidungen in der Beziehung zu behalten?

- Ja
- Nein
- Manchmal

14. Hast du das Gefühl, dass deine persönlichen Grenzen (Zeit für dich, finanzielle Ausgaben, Privatsphäre), keine Beachtung finden, dein Partner seine jedoch stark einfordert?

- Ja
- Nein
- Manchmal

15. Passiert es oft, dass dein Partner mit beleidigt sein, sauer sein oder einer ähnlichen Reaktion auf deine Entscheidungen reagiert, die von seinem/ihrer Vorschlag abweichen? (Auch wenn es sich um ganz einfache Dinge handelt wie z.Bsp. dein persönliches Mittagessen.)

- Ja
- Nein
- Manchmal

### Auswertung:

Zähle die Punkte für jede "Ja"-Antwort. Je mehr "Ja"-Antworten du hast, desto wahrscheinlicher ist es, dass narzisstische Verhaltensmuster in deiner Beziehung vorhanden sind. Auf jeden Fall kannst du dann davon ausgehen, dass deine Beziehung nicht ausgewogen ist und du etwas ändern musst, um eine für dich gute Partnerschaft zu führen.

Wenn du jedoch "Nein" oder "Manchmal" auf die meisten Fragen geantwortet hast, besteht möglicherweise die Chance, dass eure Partnerschaft bestimmte Herausforderungen hat, die mit Kommunikation und Kompromiss gelöst werden können.

Es ist wichtig, bei Bedenken professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen, um eine umfassende Bewertung und Unterstützung zu erhalten.

### Mehr Info? Schau mal hier in meinem Blog:

Was ist Narzissmus

Wie du deine Werte erkennen und dadurch dein Handeln verstehst.

