

# *toxischen* Beziehung!

und die Träume des anderen unterstützen. Toxische Menschen ängstigt es eher, wenn der Herzensmensch sich weiterentwickelt, sie wollen den anderen unbedingt kleinhalten, um so ihre Vormachtstellung nicht zu verlieren.“

### **3. Warnsignal: Dauerkritik**

„Ständige Kritik, herablassende Bemerkungen oder Vergleiche – toxische Lebensgefährten schrecken nicht davor zurück, ihre Partner psychisch zu quälen. Egal ob Aussehen, Gewicht, Kleidungsstil oder Essgewohnheiten, für Narzissten sind alle diese Punk-

te Möglichkeiten zum Angriff und zur Herabsetzung des Gegenübers. Hat der nicht toxische Partner ein eher geringes Selbstwertgefühl, neigt er dazu, alles zu glauben, was der Narzisst über ihn oder sie sagt.“

### **4. Warnsignal: Liebe auf der Kippe**

„Immer wieder droht die Trennung, die Beziehung gerät zu einer On- und Off-Achterbahnfahrt, die ständig am seidenen Faden hängt – klingt anstrengend,

ist es auch. Und tut auch nicht gut. Permanente Angst um die Beziehung im Wechsel mit extremen Verliebtheitsphasen sind eine sogenannte ‚Red Flag‘, ein Zeichen für eine toxische Lebenspartnerschaft.“

### **5. Warnsignal: Isolation**

„Kein sprichwörtliches Blatt passt zwischen die Lebenspartner und es finden keine Unternehmungen ohneinander statt? Nicht immer ist dies so romantisch, wie man meinen mag. Wird einer der Partner zunehmend von Familie und Freunden isoliert und bekommt vielleicht sogar eingeredet, dass seine Liebsten nicht immer das Beste wollen, dann sollten die Alarmglocken schrillen. Der toxische Part vermittelt seinem Lebenspartner, dass nur er oder sie einen richtig versteht und für einen sorgt.“



**Damian Richter (45) hat zwei Kinder in die Beziehung mit Sandy Simon (42) gebracht, sie eine Tochter. Seit Dezember 2016 sind sie ein Paar und lifecoach gemeinsam – 2025 im Olympiastadion**