Checkliste: Werde ich manipuliert? 🤔

Beantworte die folgenden Fragen ehrlich für dich selbst. Je mehr Fragen du mit „Ja“ beantwortest, desto wahrscheinlicher ist es, dass Manipulation im Spiel ist.

Kommunikation und Verhalten 🗣️

- Fühlst du dich häufig schuldig, ohne genau zu wissen, warum?
- Hast du das Gefühl, dich ständig rechtfertigen zu müssen?
- Werden deine Gefühle oder Wahrnehmungen oft in Frage gestellt („Das bildest du dir nur ein“)?
- Weicht dein Gegenüber unangenehmen Themen aus oder verdreht die Fakten?
- Hast du Angst, deine Meinung zu äussern, weil du negative Reaktionen befürchtest?
- Wirst du unter Druck gesetzt, Dinge zu tun, die du eigentlich nicht möchtest?

Kontrolle und Abhängigkeit 🔒

- Triffst du wichtige Entscheidungen kaum noch selbst?
- Hast du das Gefühl, dich immer mehr von Freunden oder Familie zu entfernen?
- Wird dir das Gefühl vermittelt, ohne die andere Person nicht zurechtzukommen?
- Musst du dich ständig anpassen, um Streit oder Ärger zu vermeiden?

Selbstwert und Selbstzweifel 💔

- Zweifelst du immer häufiger an dir selbst und deinen Fähigkeiten?
- Hast du das Gefühl, nie genug zu sein oder nie alles richtig zu machen?
- Wirst du häufig kritisiert oder abgewertet, auch für Kleinigkeiten?
- Fühlst du dich klein, schwach oder machtlos in der Beziehung?

Typische Manipulationstaktiken 🤖

- Erlebst du, dass dir übertriebene Komplimente gemacht werden, um dich gefügig zu machen?
- Wirst du mit Liebesentzug, Schweigen oder Rückzug bestraft?
- Werden dir Schuldgefühle eingeredet („Wegen dir geht es mir schlecht“)?
- Hast du das Gefühl, dass Gespräche immer zu deinen Ungunsten enden?

Auswertung:

Wenn du mehrere dieser Fragen mit „Ja“ beantwortet hast, ist es sinnvoll, deine Beziehung oder Situation genauer zu betrachten. Sprich mit vertrauten Personen darüber oder hole dir professionelle Unterstützung. Du hast das Recht auf Respekt, Wertschätzung und ein Leben ohne Manipulation.

Hinweis:

Diese Checkliste ersetzt keine professionelle Beratung, kann dir aber helfen, erste Warnsignale zu erkennen und bewusster mit deiner Situation umzugehen.