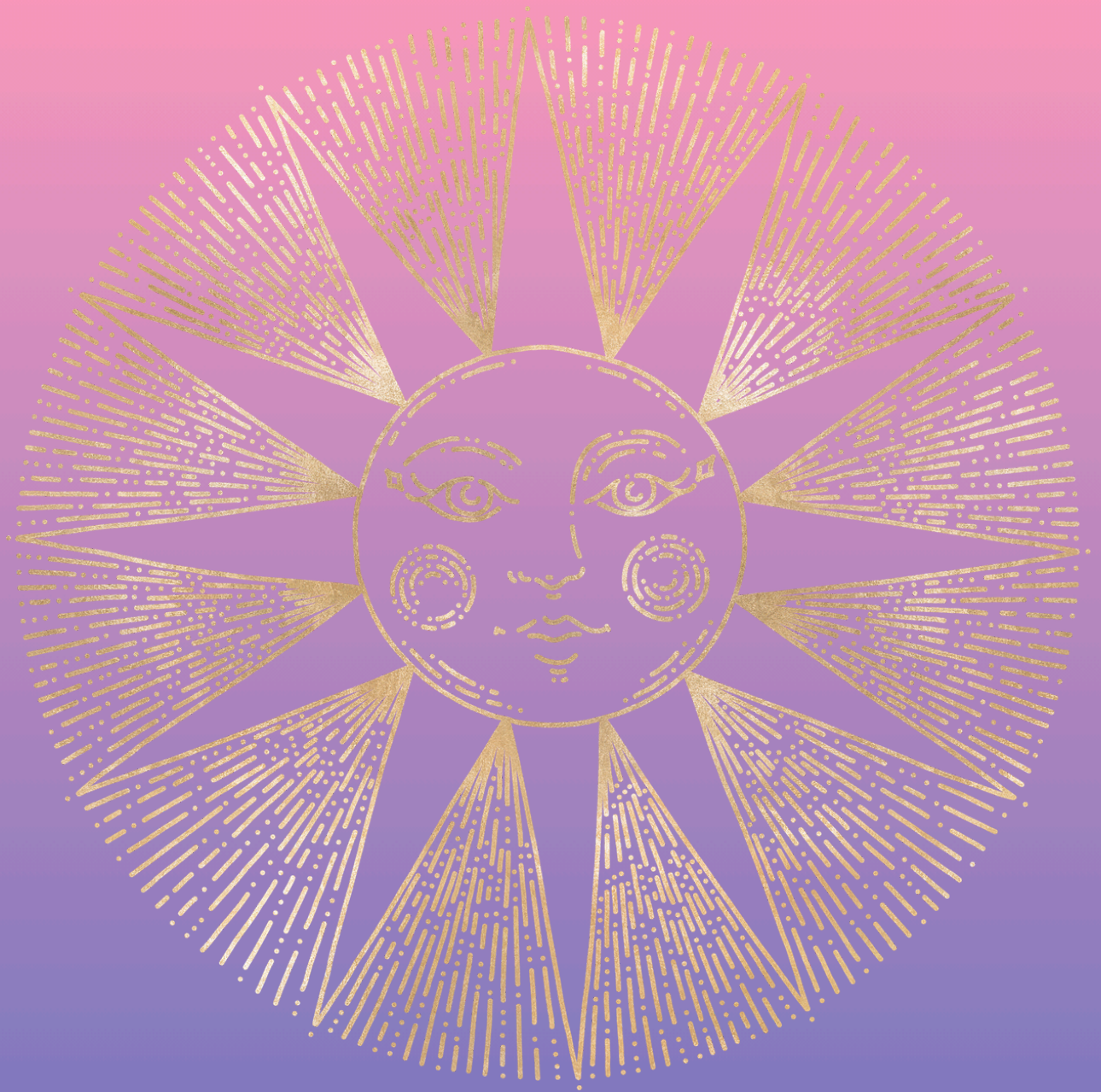




BLEIBEN ODER GEHEN?

DER REALITÄTSCHECK

SIEH KLARER, WAS TATSÄCHLICH PASSIERT
STATT ES IMMER WIEDER ZU ERKLÄREN.



HALLO DU

Schön, dass du hier bist. Wenn du diesen Realitätscheck heruntergeladen hast, beschäftigt dich vermutlich schon länger eine Frage, auf die es keine einfache Antwort gibt:

Soll ich bleiben oder gehen?

Vielleicht hast du schon viele Gespräche geführt, versucht zu verstehen, was zwischen euch passiert, dich selbst hinterfragt und immer wieder gehofft, dass sich etwas verändert. Und trotzdem landest du irgendwann wieder bei derselben Frage.

Ich kenne diesen Zustand sehr gut. Ich selbst habe viele Jahre gebraucht, bis ich meine Entscheidung treffen konnte. Rückblickend weiß ich, wie schwer es ist, klar zu sehen, wenn sich Realität, Hoffnung, Angst und die Erinnerung an bessere Zeiten ständig miteinander vermischen.

Genau dabei soll dir dieser Realitätscheck helfen.

Für einen Moment schaust du nicht darauf, warum etwas passiert, was dein Partner vielleicht meint oder was irgendwann noch werden könnte. Du schaust zuerst darauf: **Was passiert tatsächlich? Was wiederholt sich? Und wie erlebst du diese Beziehung heute?**

Vielleicht bestätigen dir manche Fragen etwas, das du längst spürst. Vielleicht siehst du anderes plötzlich etwas klarer. Du musst am Ende dieses Checks keine Entscheidung getroffen haben. Es reicht, wenn du ehrlicher sehen kannst, wo du gerade stehst.

Ich möchte dir vor allem helfen, deine eigene Wahrnehmung wieder ernst zu nehmen.

Deine Andrea

WAS DICH HIER ERWARTET:



Ein Blick auf deine Beziehung, wie sie sich heute tatsächlich zeigt



Fragen zu Verhalten, Verantwortung und dem, was diese Beziehung mit dir macht



Eine ehrliche Bestandsaufnahme – ohne Diagnose, Punktzahl oder Vorgabe, was du tun sollst

SO FUNKTIONIERT DER REALITÄTSCHECK

Wenn du gerade wenig Energie hast, reicht der 10-Minuten-Weg: Geh die nächsten Seiten zügig durch und markiere nur die Aussagen, bei denen du spontan denkst:

„Ja. Das kenne ich.“

Denk nicht lange darüber nach.

Die Schreibfragen kannst du beim ersten Durchgang überspringen.

Wenn du danach tiefer hinschauen möchtest, komm zu den Stellen zurück, die besonders hängen geblieben sind.

Und während du durch den Check gehst, versuche vor allem eines: Beschreibe zuerst, was passiert – bevor du erklärst, warum es passiert.

Nicht: „Er macht das, weil er gerade gestresst ist.“

Sondern: „Wenn ich dieses Thema anspreche, reagiert er so.“

Nicht: „Wenn wir erst dieses Problem gelöst haben, wird es bestimmt wieder besser.“

Sondern: „So ist es seit den letzten Monaten oder Jahren.“

Es geht weder darum, deinen Partner zu verurteilen noch dir selbst die Schuld zu geben.

Es geht darum, klarer zu sehen, was tatsächlich da ist.

BEVOR DU WEITERGEHST: DEINE SICHERHEIT GEHT VOR

Gewalt in Beziehungen ist nicht nur körperlich. Sie kann auch psychisch, sexualisiert oder finanziell sein. Manche Verhaltensweisen entwickeln sich so schleichend, dass sie lange eher wie eine „schwierige Beziehung“ wirken.

Frag dich deshalb ehrlich:

- ☐ Habe ich Angst vor seiner Reaktion, wenn ich Nein sage, widerspreche oder Grenzen setze?
- ☐ Werde ich angeschrien, beleidigt, eingeschüchtert, bedroht oder körperlich bedrängt?
- ☐ Kontrolliert er mein Handy, meine Kontakte, meinen Aufenthaltsort oder den Zugang zu Geld?
- ☐ Lasse ich Nähe oder Sex zu, obwohl ich nicht möchte, um Streit, Druck oder schlechte Stimmung zu vermeiden?
- ☐ Wird mir regelmäßig gesagt, ich bilde mir Dinge ein, erinnere mich falsch, übertreibe oder sei zu empfindlich?
- ☐ Habe ich Angst davor, wie er reagieren würde, wenn ich mich trenne?



WENN DU HIER ETWAS WIEDERERKENNST



Du musst nicht erst sicher wissen, ob es „wirklich Gewalt“ ist, um dir Unterstützung holen zu dürfen. Wenn du vermutest, dass dein Handy oder deine Internetnutzung kontrolliert wird, nutze möglichst ein sicheres Gerät und bewahre diesen Check nicht offen zugänglich auf.

Akute Gefahr:

110

Polizei

anonym, kostenlos, 24/7 & mehrsprachig

116 016

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

WIE GEHT ES DIR IN DIESER BEZIEHUNG WIRKLICH?

**Schau für einen Moment nicht darauf, was noch möglich wäre.
Schau auf die Beziehung, die du heute tatsächlich führst.**

Markiere spontan, was dir bekannt vorkommt.

- ☐ Ich beschäftige mich regelmäßig mit der Frage, ob ich bleiben oder gehen soll.
- ☐ Ich verbringe viel Zeit damit, Gespräche, Nachrichten oder das Verhalten meines Partners zu analysieren.
- ☐ Ich frage mich häufig, ob ich zu empfindlich, zu eifersüchtig oder zu anspruchsvoll bin.
- ☐ Es gibt immer wieder Momente, in denen ich denke: So möchte ich eigentlich nicht leben.
- ☐ Nach Konflikten bin ich oft verwirrter als vorher und weiß irgendwann nicht mehr, was eigentlich passiert ist.
- ☐ Ich halte mich stark an den schönen Phasen fest – obwohl sich die schwierigen Phasen sehr belastend anfühlen.
- ☐ Ich denke häufig: Wenn er nur endlich ..., dann wäre unsere Beziehung wirklich schön.
- ☐ Ich erkläre sein Verhalten oft mit Stress, seiner Kindheit, früheren Verletzungen oder schwierigen Lebensumständen.

Welche ein oder zwei Aussagen treffen dich gerade am stärksten?

Die entscheidende Frage ist nicht nur, ob Veränderung möglich wäre – sondern welche Veränderung bisher tatsächlich stattgefunden hat.

WAS PASSIERT ZWISCHEN DEN GESPRÄCHEN?

Gespräche, Entschuldigungen und Versprechen können Hoffnung geben.

Schau deshalb jetzt weniger darauf, was gesagt wird – und mehr darauf, was danach passiert.



Wir haben über dieselben Probleme schon sehr oft gesprochen.



Nach schwierigen Gesprächen habe ich häufig das Gefühl, dass mein Partner verstanden hat, was ich brauche.



Trotzdem kehren dieselben Verhaltensweisen oder Konflikte immer wieder zurück.



Es gibt Versprechen oder Vorsätze, die kurzfristig eingehalten werden und später wieder verschwinden.



Gute Phasen lassen mich immer wieder daran zweifeln, ob die schwierigen Phasen wirklich so schlimm sind, wie sie sich angefühlt haben.



Ich merke, dass ich Worte und Absichten manchmal stärker gewichte als das Verhalten, das ich tatsächlich erlebe.

Wenn du für einen Moment alle Erklärungen und Versprechen weglassen würdest: Was erzählt dir sein tatsächliches Verhalten?

Veränderung zeigt sich nicht nur in Worten. Sie wird vor allem im Alltag sichtbar.

WIE DEIN KÖRPER AUF EUREN ALLTAG REAGIERT

Vielleicht kannst du vieles, was in deiner Beziehung passiert, erklären oder relativieren. Gleichzeitig kann es hilfreich sein wahrzunehmen, wie dein Körper im Alltag reagiert. Körperliche Reaktionen geben dir keine Antwort darauf, ob du bleiben oder gehen sollst. Sie können dir aber Hinweise darauf geben, wie häufig du dich angespannt, wachsam oder entspannt erlebst.

- ☐ Ich merke körperliche Anspannung, wenn mein Partner nach Hause kommt oder sich seine Stimmung verändert.
- ☐ Ich achte automatisch darauf, wie er drauf ist, bevor ich etwas anspreche.
- ☐ Bei Konflikten werde ich innerlich unruhig, mein Herz schlägt schneller oder mein Körper spannt sich an.
- ☐ Ich kann nach Streit oder schwierigen Gesprächen lange nicht abschalten.
- ☐ Ich fühle mich nach Situationen mit meinem Partner häufiger erschöpft oder ausgelaugt.
- ☐ Ich merke, dass Nähe oder Intimität sich manchmal eher nach Pflicht als nach echter Lust anfühlen.
- ☐ Wenn wir längere Zeit keinen Konflikt hatten, merke ich erst, wie viel entspannter ich plötzlich bin.

Wenn du an euren Alltag denkst: Erlebst du dich häufiger entspannt – oder eher wachsam und angespannt?

Auch deine körperlichen Reaktionen gehören zu dem, was du im Alltag tatsächlich erlebst.

WIE VIEL TRÄGST DU FÜR EUCH BEIDE?

Wenn du viel reflektierst, kann es passieren, dass du vor allem dich selbst hinterfragst: Was könnte ich anders machen? Wie müsste ich es sagen? Was habe ich falsch gemacht? Aber du kannst nicht für zwei Menschen gleichzeitig an einer Beziehung arbeiten. Schau deshalb darauf, wie viel Verantwortung inzwischen bei dir gelandet ist.

- ☐ Ich überlege sehr genau, wie ich etwas sagen muss, damit es keinen Streit gibt.
- ☐ Mein Partner macht mich regelmäßig für seine Reaktionen verantwortlich.
- ☐ Nach Konflikten bin meistens ich diejenige, die reflektiert, Gespräche sucht oder versucht, etwas zu verändern.
- ☐ Meine Grenzen werden diskutiert, relativiert oder als übertrieben dargestellt.
- ☐ Mein Partner zieht sich zurück, schweigt oder reagiert mit schlechter Stimmung, wenn etwas nicht nach seinen Vorstellungen läuft.
- ☐ Ich werde angeschrien, abgewertet oder respektlos behandelt und frage mich danach trotzdem, was ich falsch gemacht habe.
- ☐ Ich habe das Gefühl, für seine Stimmung oder sein Wohlbefinden mitverantwortlich zu sein.
- ☐ Ich habe Dinge akzeptiert, von denen ich früher gedacht hätte: Das würde ich niemals mitmachen.
- ☐ Ich entschuldige sein Verhalten häufiger vor mir selbst oder anderen.

Was würde passieren, wenn du aufhören würdest, eure Beziehung aktiv zusammenzuhalten?

Eine Beziehung wird nicht gesund, nur weil einer von beiden immer besser darin wird, sich selbst zu hinterfragen.

WER BIST DU IN DIESER BEZIEHUNG GEWORDEN?

Wenn du lange versuchst, eine schwierige Beziehung zum Funktionieren zu bringen, kann sich mit der Zeit auch verändern, wie du dich selbst erlebst. Schau deshalb für einen Moment nicht auf deinen Partner, sondern nur auf dich.

- ☐ Erkennst du dich selbst manchmal weniger wieder als früher?
- ☐ Bist du unsicherer geworden und hinterfragst deine eigene Wahrnehmung häufiger?
- ☐ Passt du dich an, hältst dich zurück oder wählst deine Worte vorsichtiger, um Streit oder schlechte Stimmung zu vermeiden?
- ☐ Haben deine Bedürfnisse, Wünsche oder Grenzen mit der Zeit immer weniger Raum bekommen?
- ☐ Fühlst du dich häufiger wie Mutter, Therapeutin oder Managerin als wie Partnerin?
- ☐ Sind Menschen, Interessen oder Dinge, die früher wichtig für dich waren, in den Hintergrund gerückt?
- ☐ Fühlst du dich in dieser Beziehung häufig allein, obwohl ihr eigentlich zu zweit seid?

Macht diese Beziehung dich mehr zu dir selbst oder immer weniger?

Wie du dich innerhalb dieser Beziehung verändert hast, gehört genauso zu ihrer Realität wie die schönen Momente und eure gemeinsame Geschichte.

WAS KOSTET DICH DAS BLEIBEN?

Wenn du über eine Trennung nachdenkst, siehst du wahrscheinlich sehr schnell, was dich das Gehen kosten könnte. Dreh die Frage für einen Moment um: Was kostet dich das Bleiben, wenn alles bleibt, wie es ist?

- ☐ Ein großer Teil meiner Energie geht für Grübeln, Konflikte oder die Beziehung drauf.
- ☐ Eigene Wünsche oder Pläne schiebe ich immer wieder nach hinten.
- ☐ Meine Lebensfreude oder Leichtigkeit ist weniger geworden.
- ☐ Ich fühle mich weniger frei, als ich eigentlich sein möchte.
- ☐ Die Beziehung beeinflusst berufliche oder finanzielle Entscheidungen.
- ☐ Ich frage mich, wie viele Jahre ich noch darauf warten möchte, dass sich etwas verändert.
- ☐ Ich merke, dass meine Belastung inzwischen auch andere Bereiche meines Lebens oder Menschen, die mir wichtig sind, beeinflusst.
- ☐ Ich frage mich manchmal, wie ich auf diese Zeit zurückblicken würde, wenn sich auch in einem Jahr nichts verändert hätte.

Was könnte dich ein weiteres Jahr in genau dieser Situation kosten?

WAS ZEIGT SICH FÜR DICH?

**Du hast jetzt viele einzelne Aspekte deiner Beziehung betrachtet.
Schau für einen Moment nicht mehr auf jede Aussage einzeln –
sondern auf das Gesamtbild. Was fällt dir auf?**



Worte, Entschuldigungen und Versprechen passen nicht dauerhaft zum Verhalten.



Ich trage sehr viel Verantwortung für unsere Beziehung und hinterfrage vor allem mich selbst.



Ich habe in dieser Beziehung Vertrauen in mich, meine Wahrnehmung oder Teile von mir verloren.

Was hat dich beim Ausfüllen am meisten getroffen oder überrascht?

Was kannst du nach diesem Check nicht mehr ganz so leicht weg erklären wie vorher?

Vielleicht kannst du jetzt klarer benennen, was tatsächlich passiert.

Schwieriger wird es oft danach: Was passiert beim nächsten guten Gespräch, bei der nächsten Entschuldigung oder in der nächsten schönen Phase? Bleibt deine Klarheit bestehen – oder beginnst du wieder, das Erlebte zu relativieren?

Darum geht es auf den nächsten Seiten.

WENN SICH PLÖTZLICH ALLES NUR NOCH UM DIESE BEZIEHUNG DREHT

Vielleicht siehst du nach diesem Check manches klarer und bist trotzdem noch lange nicht bereit für eine Entscheidung.

Bleiben oder Gehen ist oft kein gerader Weg.
Da sind Zweifel, Gespräche, Hoffnung, vielleicht sogar der Gedanke:
„Diesmal meine ich es wirklich ernst.“

Und dann kommt wieder eine gute Phase. Eine Entschuldigung. Ein Gespräch, das sich anders anfühlt. Neue Hoffnung.

Plötzlich fragst du dich:
War es wirklich so schlimm?
Übertreibe ich vielleicht?
Sollte ich ihm noch eine Chance geben?

Und die Runde beginnt von vorn.
Mit der Zeit kann sich immer mehr deiner Energie darum drehen, ihn,
sein Verhalten und eure Beziehung zu verstehen.

Gleichzeitig wird die eigene Wahrnehmung leiser.
Aus: „Was passiert hier eigentlich?“ wird irgendwann:
„Kann ich meiner eigenen Einschätzung überhaupt noch trauen?“

Genau an diesem Punkt brauchst du nicht unbedingt noch mehr
Argumente fürs Bleiben oder Gehen.

Du brauchst einen Weg, deine Gedanken auseinanderzuhalten und
deine eigene Wahrnehmung wieder ernst zu nehmen.

WENN DU NICHT NOCH EINE RUNDE IM KREIS DREHEN WILLST

Vielleicht kennst du inzwischen fast jedes Argument fürs Bleiben und jedes Argument fürs Gehen. **Was dir fehlt, sind vermutlich nicht noch mehr Meinungen.**

Der Realitätscheck hat dir geholfen zu erkennen, was sich tatsächlich zeigt. Der nächste Schritt ist, diese Erkenntnisse zu sortieren und festzuhalten – auch dann, wenn Hoffnung, Zweifel oder eine gute Phase wieder alles durcheinanderbringen. Genau dafür habe ich den Klarheits-Kompass entwickelt.

DER KLARHEITS-KOMPASS

EIN GEFÜHRTER SELBSTLERNPROZESS FÜR FRAUEN, DIE ZWISCHEN BLEIBEN UND GEHEN FESTHÄNGEN UND IHRE EIGENEN GEDANKEN, WAHRNEHMUNGEN UND WÜNSCHE WIEDER KLARER VONEINANDER UNTERSCHIEDEN MÖCHTEN.



Geführte Audio-Impulse, mit denen du Realität, Hoffnung, Angst und Verantwortung voneinander sortierst



Ein Workbook, mit dem du deine Erkenntnisse festhältst damit sie in der nächsten guten Phase nicht wieder verschwimmen



Konkrete Übungen zu Wahrnehmung, Grenzen, Verantwortung und Beziehungsmustern



Impulse für die Momente, in denen du wieder anfängst, alles zu relativieren



Meine persönliche Bonus-Audio darüber, warum ich selbst so lange geblieben bin

**Raus aus dem Gedankenkarussell.
Zurück zu deiner eigenen Wahrnehmung.
Und zu der Frage:
Was will ich eigentlich?**

STARTE HIER IN DEINE KLARHEIT

EARLY ACCESS · NUR 39 €