Lebe ich in einer toxischen Paardynamik?

Ein Selbsttest zur Klärung deiner Beziehungsmuster

Eine toxische Paardynamik entsteht selten über Nacht. Sie ist kein Zeichen von persönlichem Versagen, sondern oft das Ergebnis von alten Wunden, unbewussten Mustern und wiederkehrenden Überlebensstrategien – auf beiden Seiten.

Manchmal ist da einfach nur ein mulmiges Gefühl: Du fühlst dich in deiner Beziehung nicht wohl, spürst eine wachsende Distanz, innere Unruhe – vielleicht auch Schuld oder Angst. Du fragst dich, ob das, was zwischen euch geschieht, normal ist – oder ob du vielleicht in eine toxische Paardynamik geraten bist.

In diesem Test findest du heraus:

- Wie belastend eure Beziehungsdynamik wirklich ist
- Ob dein Partner toxische Muster zeigt
- Welche Muster du selbst unbewusst in die Beziehung einbringst
- Und wie sich daraus eine gemeinsame Verstrickung entwickeln kann

---

Der Test ist in drei Teile gegliedert:

1. Wie toxisch ist unsere Beziehungsdynamik? – Dein Erleben der Beziehung insgesamt
2. Wie geht mein Partner mit mir um? – Mögliche grenzverletzende oder verachtende Muster deines Gegenübers
3. Welche Muster bringe ich selbst mit? – Deine alten Beziehungsmuster oder Anpassungsstrategien

Am Ende erhältst du eine individuelle Auswertung, die dir hilft zu erkennen, woher die Spannung kommt, was du beeinflussen kannst – und was es möglicherweise braucht, um wieder in Würde und Verbindung zu kommen.

Christlich-therapeutische Praxis MyFlux
Simonshofer Str. 13 a
91207 Lauf
Praxisleitung Irmgard King (HeilprG)
Traumatherapie & Traumabegleitung · Psychotherapie
Traumasensible Paartherapie · Coaching
T +49 176 1444 2210
E praxis@myflux.de
W https://www.myflux.de/

Teil A – Wie toxisch ist unsere Beziehungsdynamik?

Hier geht es um dein Erleben der Beziehung insgesamt.
Bitte kreuze an, was auf dich zutrifft:

- ☐ Ich fühle mich in unserer Beziehung nicht gesehen oder gehört.
- ☐ Ich passe mich oft an, um Streit zu vermeiden.
- ☐ Wir geraten immer wieder in dieselben verletzenden Muster.
- ☐ Ich fühle mich nach Gesprächen mit meinem Partner oft schlechter als vorher.
- ☐ Ich habe das Gefühl, in dieser Beziehung langsam innerlich zu verkümmern.
- ☐ Ich weiß manchmal nicht mehr, wer ich bin, wenn ich in seiner/ihrer Nähe bin.

Auswertung A:

Wenn du mehr als drei Aussagen bejahst, spricht vieles dafür, dass eure Beziehung toxische Züge trägt.

Teil B – Wie geht mein Partner mit mir um?

Hier geht es um mögliche grenzverletzende oder verachtende Verhaltensweisen deines Gegenübers. Bitte kreuze an, was auf deinen Partner zutrifft:

- ☐ Mein Partner macht mich klein oder kritisiert mich häufig.
- ☐ Mein Partner zeigt wenig Interesse an meinem Innenleben.
- ☐ Mein Partner zieht sich zurück, wenn ich Nähe oder Klärung suche.
- ☐ Mein Partner übernimmt keine Verantwortung für seinen Anteil an Konflikten.
- ☐ Mein Partner beschämt mich oder macht sich über mich lustig.
- ☐ Ich habe Angst, ehrlich zu sein – aus Sorge vor Ablehnung oder Eskalation.

Auswertung B:

Wenn du mehrere Aussagen bejahst, zeigt dein Partner möglicherweise toxische Beziehungsmuster – etwa emotionale Verachtung, Rückzug oder Machtspiele.

Christlich-therapeutische Praxis MyFlux
Simonshofer Str. 13 a
91207 Lauf
Praxisleitung Irmgard King (HeilprG)
Traumatherapie & Traumabegleitung · Psychotherapie
Traumasensible Paartherapie · Coaching
T +49 176 1444 2210
E praxis@myflux.de
W https://www.myflux.de/

Teil C – Welche Muster bringe ich selbst mit?

Hier geht es um mögliche selbstverneinende Dynamiken, die du aus früheren Beziehungserfahrungen mitbringst. Bitte kreuze an, was auf dich zutrifft:

- ☐ Ich übernehme Verantwortung für das Gelingen der Beziehung – auch wenn mein Partner sich entzieht.
- ☐ Ich stelle meine Bedürfnisse oft hinten an.
- ☐ Ich habe Angst, dass ich alleine nichts wert bin.
- ☐ Ich halte fest – auch wenn es mir nicht guttut.
- ☐ Ich glaube insgeheim, dass ich Liebe „verdienen" muss.
- ☐ Ich verliere meine Stimme, wenn es um meine Grenzen geht.

Auswertung C:

Wenn du mehrere Aussagen bejahst, lebst du möglicherweise in einem Muster der Selbstverachtung oder unbewussten Unterordnung.

Dein Gesamtbild – Was du daraus ableiten kannst:

⇒ **A + B hoch** → Dein Partner zeigt toxische Muster, die eure Beziehungsdynamik stark belasten.

⇒ **A + C hoch** → Du bringst alte Wunden in die Beziehung ein, die das toxische System mitprägen.

⇒ **Alle drei hoch** → Ihr seid in einem wechselseitigen toxischen System verstrickt.

⇒ **Nur A hoch** → Eure Beziehung wirkt belastend, obwohl keine klaren Täter-Opfer-Muster sichtbar sind. Möglicherweise fehlt euch eine gemeinsame Basis oder emotionale Verbindung.

⇒ **Nur B hoch** → Dein Partner zeigt toxische Muster – du spürst es, ziehst aber (noch) keine Konsequenz.

⇒ **Nur C hoch** → Du wiederholst unbewusst alte Muster, auch wenn dein Partner neutral ist.

⇒ **B + C hoch** → Es liegt sowohl ein destruktives Verhalten deines Partners vor als auch eine innere Bereitschaft von dir, dich darin zu verlieren. Diese Kombination ist besonders verletzend und braucht klare innere Orientierung.

© Dr. Klees-Akademie/Aufwind-Institut PD Dr. Katharina Klees

Christlich-therapeutische Praxis MyFlux
Simonshofer Str. 13 a
91207 Lauf
Praxisleitung Irmgard King (HeilprG)
Traumatherapie & Traumabegleitung · Psychotherapie
Traumasensible Paartherapie · Coaching
T +49 176 1444 2210
E praxis@myflux.de
W https://www.myflux.de/