



Selbsttest: Stecke ich in einer narzisstischen Beziehung?

Dieser Selbsttest hilft dir dabei, typische Warnsignale narzisstischer Beziehungsdynamiken zu erkennen. Die Skala von 1 bis 10 beschreibt, wie stark Anzeichen wie Idealisierung, Entwertung, Kontrolle, Gaslighting und emotionale Abhängigkeit ausgeprägt sind.

1 von 10 – Gesunde Beziehung

Die Beziehung ist von Respekt, Empathie und gegenseitiger Wertschätzung geprägt.

2 von 10 – Einzelne Irritationen

Gelegentlich gibt es egozentrisches Verhalten oder geringe Empathie.

3 von 10 – Erste Warnsignale

Du fühlst dich manchmal nicht gesehen oder emotional verunsichert.

4 von 10 – Zunehmende Manipulation

Schuldumkehr, subtile Kritik oder emotionale Kontrolle treten häufiger auf.

5 von 10 – Deutliche Instabilität

Idealisierung und Entwertung wechseln sich ab.

6 von 10 – Gaslighting und Selbstzweifel

Du beginnst, an deiner Wahrnehmung und deinem Wert zu zweifeln.

7 von 10 – Emotionale Abhängigkeit

Du passt dich stark an und verlierst zunehmend deine eigenen Grenzen.

8 von 10 – Psychische Erschöpfung

Die Beziehung kostet viel Kraft und beeinträchtigt dein Selbstwertgefühl deutlich.

9 von 10 – Hohe toxische Belastung

Du fühlst dich gefangen, kontrolliert oder dauerhaft entwertet.

10 von 10 – Akute Selbstschutzphase

Die Dynamik ist hochgradig schädigend und erfordert klare Grenzen und konsequenten Selbstschutz.

Reflexionsfragen

- Fühle ich mich häufig verunsichert oder an mir selbst zweifelnd?
- Werden meine Gefühle heruntergespielt oder verdreht?
- Wechseln sich Nähe, Idealisierung und Entwertung ab?
- Passe ich mich an, um Konflikte zu vermeiden?
- Habe ich das Gefühl, meine Grenzen zu verlieren?
- Wie fühle ich mich nach Kontakt: gestärkt oder erschöpft?
- Was würde ich einer guten Freundin in derselben Situation raten?

Wichtiger Hinweis

Dieser Selbsttest ersetzt keine professionelle Diagnose. Er dient der Selbstreflexion und kann helfen, problematische Beziehungsmuster frühzeitig zu erkennen.

Spirituelle Deutung

Manche Beziehungen konfrontieren uns mit tiefen Themen rund um Selbstwert, Grenzen und Selbstliebe. Die wichtigste Lernaufgabe besteht darin, die eigene Würde zu schützen und die Verbindung zu sich selbst wieder zu stärken.




seelenmagie
DEINE WEGBEGLEITUNG

— ♥ —

Dein Weg. Deine Wahrheit. Dein Licht.
Ich begleite dich.

Tanja Burmester
SPIRITUELLE WEGBEGLEITERIN

*Scannen &
mehr erfahren*

