



# CHECKLISTE: BIN ICH EMOTIONAL ABHÄNGIG? (17 FRAGEN)

## Wichtig

Da gerade emotional Abhängige oft Meister im Ausblenden oder Zurechtbiegen sind, neigen Sie dazu, die Aussagen hinter den folgenden Fragen zu verdrehen:

- „Ich entscheide mich immer noch aus freien Stücken dazu, meine Hobbys, mein Studium und meine Karriere für meinen Schatz aufzugeben!“
- „Ich bin ja nicht extrem eifersüchtig und außerdem ist ein gewisses Maß an Eifersucht auch ein Stück weit ein Liebesbeweis!“
- „Ich will ihn ja nicht kontrollieren, ich würde mich halt nur besser fühlen, wenn er sich ab und zu mal meldet.“

Falls du dich bei solchen Manövern ertappst, nimm dir lieber einen Freund oder eine Freundin dazu, die dir dabei helfen können, ehrlich zu bleiben.

## 17 Fragen, um emotionale Abhängigkeit zu erkennen

Nr.	Frage	ja	nein
1	Bist du mit deinem Partner zusammen, <b>weil du ihn brauchst</b> ? Oder weil du denkst, dass er dich braucht?		
2	Machst du deinen Partner für <b>dein (Un)Glücklichsein</b> verantwortlich? Oder fühlst dich verantwortlich für seins?		
3	Hast du das Gefühl, dass deine Beziehung nicht <b>auf Augenhöhe</b> ist?		

4	Stelle dir vor, von deinem Partner getrennt zu sein. Verfälltst du in <b>Panik</b> ? Oder würde dein Partner in Panik geraten?		
5	Ist dein Partner direkt oder indirekt für deine <b>Entscheidungen</b> verantwortlich?		
6	Empfindest du die Beziehung als <b>anstrengend</b> , willst dich aber dennoch nicht trennen?		
7	Bist du oft <b>eifersüchtig</b> ? Oder versuchst du alles, um die Eifersucht deines Partners zu besänftigen?		
8	<b>Kontrollierst</b> du deinen Partner? Oder fühlst du dich kontrolliert?		
9	Hast du den Kontakt zu deinen <b>Freunden und deine Hobbys</b> stark eingeschränkt? Wünscht das vielleicht sogar dein Partner? Oder wünschst du das von ihm?		
10	Hast du Probleme, Aktivitäten <b>ohne deinen Partner</b> zu genießen?		
11	Bist du abhängig von der <b>Meinung anderer Menschen</b> ?		
12	Benötigst du viel <b>Anerkennung</b> von außen, deinem Partner oder deiner Umwelt, um dich gut zu fühlen? Oder musst du anderen viel Aufmerksamkeit schenken?		
13	Fällt es dir schwer, <b>Nein zu sagen</b> ?		
14	Versuchst du deinen Partner <b>zu verändern</b> ? Oder willst du dich für ihn verändern?		
15	Hast du das Gefühl, dein Partner <b>hält dich zurück</b> ? Oder du ihn?		
16	Fühlst du dich auch zusammen mit deinem Partner oft <b>einsam</b> und unverstanden?		
17	Bist du überzeugt, dass die <b>Liebe es wert sei</b> , alles für sie zu tun und alles zu opfern?		
18	Bonus: Denkst du, dass du deinen Partner <b>mehr liebst</b> , als er dich?		

## **Auswertung**

Wichtig: Du bist nicht gleich emotional abhängig, wenn du eine Frage nicht eindeutig verneinen kannst!

Aber wenn du wirklich ehrlich zu dir bist und überwiegend mit Ja geantwortet hast, ist das ein ernstes Zeichen. Genauso wenn du beim Durchlesen der Fragen wie der Wackeldackel im Auto von Oma Elise auf einer Schotterpiste aussiehst.

## **Wie geht es weiter?**

Du denkst, dass du emotional abhängig bist und weißt nicht, wie du da wieder rauskommst? Hier findest du Hilfe und Antworten:

<https://www.vernuenftig-leben.de/emotionale-abhaengigkeit/>