

Toxische Partnerschaften erkennen und handeln

Nicht jede Beziehung tut gut. Toxische Muster können seelisch belasten und das Selbstwertgefühl zerstören.

WARNZEICHEN:

- 🚫 Ständige Kritik
- 🚫 Kontrolle und Eifersucht
- 🚫 Abwertung und Demütigung
- 🚫 Schuldzuweisungen
- 🚫 Isolation von Freunden und Familie

DU BIST WICHTIG!

Hilfe zu suchen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Stärke. Du verdienst Respekt und Wertschätzung.