



STEFANIE HIERL

# CHECKLISTE

Ist deine Beziehung gesund, verbesserungswürdig oder toxisch?

# CHECKLISTE

Diese Checkliste hilft dir dabei, Klarheit über den Zustand deiner Beziehung zu gewinnen. Beantworte jede Frage mit "Ja" oder "Nein" und zähle deine Antworten. Die Auswertung findest du am Ende.

- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 01 | Fühlst du dich in der Beziehung respektiert und wertgeschätzt? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 02 | Könnt ihr Konflikte auf eine konstruktive Weise lösen, ohne dass jemand den anderen verletzt oder kleinmacht? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 03 | Fühlst du dich in der Beziehung sicher – emotional, körperlich und mental? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 04 | Unterstützt dein:e Partner:in deine persönlichen Ziele und Wünsche, ohne dich kleinzuhalten? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 05 | Hast du das Gefühl du kannst du selbst sein, ohne Angst vor Kritik oder Ablehnung? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 06 | Fühlst du dich nach gemeinsamen Gesprächen eher gestärkt als erschöpft? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 07 | Herrscht bedingungsloses Vertrauen zwischen euch oder gibt es (häufig) Kontrolle, Eifersucht oder Misstrauen? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 08 | Finden in deinem Leben Freundschaften, Hobbys und Zeit für dich statt – oder musst du dich dafür rechtfertigen? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |  |                                |                                  |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
| 09 | Ist die Beziehung eher von Freude, Leichtigkeit und Harmonie geprägt oder von Unsicherheiten, Streit und Stress? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------------|----------------------------------|
- 
- |    |   |                                |                                  |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
| 10 | Würdest du deine Beziehung einer geliebten Person (z. B. deiner besten Freundin) wünschen bzw. empfehlen? | JA<br><input type="checkbox"/> | NEIN<br><input type="checkbox"/> |
|----|---|--------------------------------|----------------------------------|
-

# AUSWERTUNG

✅ 8–10 Mal „Ja“ → Glückwunsch! Deine Beziehung ist gesund. Ihr habt eine gute Basis aus Vertrauen, Respekt und gegenseitiger Unterstützung. Falls doch mal Herausforderungen auftauchen, seid ihr fähig, sie gemeinsam zu lösen.

🟡 4–7 Mal „Ja“ → Hier gibt es Verbesserungspotenzial. Es gibt liebevolle und stabile Aspekte in eurer Beziehung, aber auch Bereiche, in denen du dich nicht vollständig wohlfühlst. Schau dir die Fragen mit „Nein“ genau an – dort liegen möglicherweise eure größten Herausforderungen.

🚨 0–3 Mal „Ja“ → Achtung: Deine Beziehung zeigt viele toxische Anzeichen. Wenn du oft traurig, unsicher oder klein fühlst, könnte das ein Warnsignal sein. Überlege, ob du langfristig so leben möchtest – und welche Schritte du gehen kannst, um dich selbst zu schützen.

---

## Dein nächster Schritt:

Wenn du merkst, dass deine Beziehung dir mehr Energie nimmt als gibt, bist du nicht allein! Buch dir ein kostenloses Erstgespräch mit mir – gemeinsam finden wir heraus, was du brauchst, um wieder glücklich und frei zu sein. 🧡

**Klick hier für dein kostenloses Erstgespräch 🙋:**

<https://www.stefanie-hierl.de/kostenloseserstgespr%C3%A4ch>

Wenn es noch Verbesserungspotenzial zwischen euch gibt, dann melde dich zum Beziehungsglück Seminar an! Dieser Tag schafft eine liebevolle Verbindung zwischen euch, nährt das gegenseitige Verständnis und bringt eure Beziehung definitiv auf eine neue Ebene!

**Klick hier für mehr Infos:**

<https://www.stefanie-hierl.de/beziehungsgl%C3%BCck>