

SO KANNST DU DICH SCHÜTZEN

- **Du bist nicht an diesem Verhalten schuld!**
- **Informiere dich:** über toxische Menschen und Narzissmus, Soziopathie, Psychopathie u. Ä. sowie ihre Merkmale und Auswirkungen.
- **Vertraue deiner Wahrnehmung.**
- **Höre auf deine Intuition.**
- **Achte auf diese Anzeichen bei dir selbst:**
z. B. Gedächtnisprobleme; Nebel im Kopf; Rechtfertigungs- und Erklärungsdrang; du lässt Dinge zu, die du früher nie akzeptiert hättest (Verschiebung deiner Grenzen); Rückzug; (Selbst-) Isolation, Verlust von Freund:innen; Gehorsamkeit; Bitterkeit; Groll; Streitlust; Angst; Paranoia; Überlastung; innere Leere; Abgestumpftheit; Freudlosigkeit; Gewichtsveränderung; neue schlechte Angewohnheiten (z. B. Rauchen, Trinken); deine Gedanken kreisen nur noch um den anderen Menschen; ständiges Selbsthinterfragen; chronische Schmerzen; du bist nur noch ein Schatten deiner selbst und erkennst dich selbst kaum wieder.
- **Ziehe konsequent Grenzen.**
- **Lasse dich nicht auf Diskussionen ein.**
- **Rechtfertige dich nicht.**
- **Bleibe ruhig und sachlich.**
- **Miss diesen Menschen dauerhaft an seinen Taten, nicht an seinen Worten.**
- **Dokumentiere alles detailliert.**
- **Sage diesem Menschen nicht, dass er toxisch ist.**
- **Reduziere den Kontakt oder brich ihn ab.**
- **Kümmere dich gut um dich selbst!**
- **Habe liebevolle Geduld mit dir selbst!**



DAS SOLLTEST DU BEACHTEN

Dieser Flyer ersetzt keine professionelle therapeutische und medizinische Hilfe. Alle Tipps und Hinweise, die du hier liest, wurden zwar von vielen Menschen praxiserprobt. Doch kann man nie die Reaktion eines toxischen Menschen vorhersehen, wenn ihn das neue Verhalten irritiert, wenn er sich dadurch verletzt oder angegriffen fühlt. Scheue dich deshalb nie, deine Symptome ärztlich abklären zu lassen und dir professionelle therapeutische Unterstützung zu suchen, die sich nachweislich mit Traumafolgen, insbesondere kPTBS (komplexer posttraumatischer Belastungsstörung) und toxischen Menschen auskennt.

Bitte suche dir immer Hilfe, nicht nur, aber besonders im Notfall!

Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen & Queere:
116 016

Hilfetelefon bei Gewalt gegen Männer:
0800 123 99 00

Suche dir auch **professionelle Unterstützung**. Diese findest du z. B. bei einer Frauenberatungsstelle, in einem psychosozialen Zentrum, beim Hilfetelefon (für Frauen & Queere: 116 016, für Männer: 0800 123 99 00), beim Weißen Ring oder der Polizei. Weitere Informationen: www.toxiversum.de/hilfen-und-infos-fuer-opfer.



IMPRESSUM

Alle Rechte für diesen Flyer liegen bei:
Birte Vogel
Noorderstrunwal 9, 25946 Nebel
www.toxiversum.de

Dieser Flyer ist ausschließlich zur privaten Nutzung. Die Informationen in diesem Flyer erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sollen nur einen ersten Einblick in die häufigsten Methoden toxischer Menschen vermitteln. Für Auswirkungen und Folgen jedweder Art ist die Autorin nicht haftbar.

Der Flyer unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Er darf in keiner Form veröffentlicht, angeboten oder verkauft und auf keiner anderen Domain als www.toxiversum.de gespeichert oder zum Download bereitgestellt werden. Jede Form der Nutzung ist schriftlich mit der Rechteinhaberin zu vereinbaren.



TOXISCHE MENSCHEN

So kannst du ihr Verhalten erkennen
und dich davor schützen

TYPISCHE TOXISCHE METHODEN



1 LOVE-BOMBING/HOOVERING

- überschüttet dich mit Aufmerksamkeit/Zuneigung/Liebe
- du bist „das Beste, das mir je passiert ist“
- „Seelenverwandte“
- alles geht sehr schnell von null auf 100
- will alles über dich wissen (Data-Mining)
- Hoovering (der Versuch, dich zurückzugewinnen):
 - Überschüttet dich erneut mit Aufmerksamkeit/Zuneigung/Liebe u. Ä.
 - verspricht, sich zu bessern

2 GASLIGHTING

- schürt Zweifel an deinem Verstand und deiner Wahrnehmung
- verwirrt dich
- wirft dir vor, alles zu verdrehen, zu lügen, alles falsch zu machen
- weiß alles besser
- lässt Gegenstände/Dateien/Post/Nachrichten verschwinden
- behauptet, Absprachen habe es nie gegeben
- bricht seine Versprechen

3 KRITIK, ABWERTUNG, PROJEKTION

- kritisiert alles, was er anfangs an dir toll fand
- kritisiert insbesondere dein Äußeres, deine Kleiderwahl
- ist unwirsch, hart, ungeduldig, kalt und abweisend
- demütigt dich (auch vor anderen)
- lässt dich einfach stehen (auch mitten im Gespräch)
- Projektion:
 - wirft dir vor oder beschuldigt dich dessen, was er selbst ist oder getan hat

4 ENTFREMDUNG/ISOLATION

- macht dir gegenüber deine Familie und Freund:innen schlecht
- macht dich anderen gegenüber schlecht
- oder redet anderen gegenüber in höchsten Tönen von dir, wenn er vermutet, dass du ihnen gegenüber schlecht über ihn sprichst
- treibt Keile zwischen dich und dein Umfeld (Familie, Freund:innen, Kolleg:innen, Nachbarschaft usw.)
- entfremdet euch dadurch
- isoliert dich von denen, die dir Sicherheit geben und deine Wahrnehmungen bestätigen

5 EINSCHÜCHTERUNG

- droht unterschwellig oder ganz offen (oder tut es bereits), Vertrauliches weiterzuerzählen oder zu veröffentlichen, dich zu blamieren, dir zu schaden
- droht „Konsequenzen“ oder Gewalt an
- verstellt dir den Weg
- wird körperlich gewalttätig

6 TRIANGULATION

- bezieht Dritte mit ein, um dich zu verunsichern, zu isolieren oder eifersüchtig zu machen
- gibt sich mehr mit Menschen in deinem Umfeld, deiner Konkurrenz oder deiner potenziellen Nachfolge ab als mit dir
- überschüttet diese anderen Menschen mit Aufmerksamkeit/Zuneigung/Liebe wie dich zu Beginn
- ignoriert dich bei all dem
- demütigt dich, auch vor den anderen, wenn du dieses Verhalten ansprichtst

7 FUTURE-FAKING

- verspricht, „bald“ (z. B. nach Weihnachten, nach der Prüfung, nach der Geburt des Kindes) würde alles anders werden, wie früher, er würde eine Therapie machen, würde sich bessern, wieder mehr Zeit mit dir verbringen
- doch dieses „bald“ kommt nie

8 BESTRAFUNG/RACHE

- entzieht dir Aufmerksamkeit
- schweigt, mal einige Stunden lang, mal tage- oder sogar wochenlang
- ghostet dich (vorübergehend)
- vergibt Strafarbeiten oder körperliche Strafen
- streut erfundene, schädigende Gerüchte über dich
- macht Vertrauliches von dir öffentlich
- zerrt dich vor Gericht
- zögert Gerichtsprozesse endlos hinaus
- stellt irrwitzige Forderungen
- stellt dich als unfit und unzurechnungsfähig dar
- will alleiniges Sorgerecht für die Kinder (auch wenn er nicht das geringste Interesse an den Kindern hat)

9 FLYING MONKEYS/ ENABLER:INNEN

- **FLYING MONKEYS**
 - unterstützen und forcieren, was der toxische Mensch mit dir macht
 - reden sein Verhalten schön, tun so, als sei es normal, „verständlich“ oder „nicht so schlimm“
 - verharmlosen die Auswirkungen seines Verhaltens auf dich (und andere)
 - beeinflussen dich in seinem Auftrag
 - stellen ihn als „das eigentliche Opfer“ dar
- **ENABLER:INNEN**
 - befähigen ihn zu seinen Taten, indem sie wegsehen
- beide zusammen bilden den toxischen Fanclub und sind ähnlich gefährlich wie toxische Menschen selbst

DIE BESTE RACHE ist ein gutes Leben!