

Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



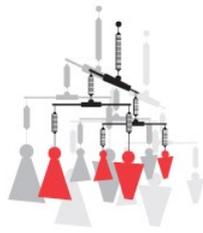
Selbsteinschätzung Beziehungssucht

Den folgenden Text finden Sie unter anderem auch im als PDF Datei [kostenfrei zu beziehenden Hand- und Arbeitsheft 'Abhängigkeit-Co-Abhängigkeit'](#)

Bitte ausdrucken und zutreffendes ankreuzen

<input type="radio"/>	Sie sind ein Perfektionist
<input type="radio"/>	Sie denken zwanghaft im Kreis
<input type="radio"/>	Sie wissen nicht genau, was "normales" bzw. gesundes Verhalten ist
<input type="radio"/>	Sie haben Schwierigkeiten, ein Vorhaben von Anfang bis Ende zu verfolgen
<input type="radio"/>	Sie lügen, auch wenn es genauso leicht wäre, die Wahrheit zu sagen
<input type="radio"/>	Sie urteilen über sich selbst ohne Gnade
<input type="radio"/>	Sie haben Schwierigkeiten Spass zu haben
<input type="radio"/>	Sie nehmen sich selbst sehr ernst
<input type="radio"/>	Sie haben Schwierigkeiten mit intimen Beziehungen
<input type="radio"/>	Sie zeigen Überreaktionen bei Veränderungen in ihrer Umgebung über die Sie keine Kontrolle haben
<input type="radio"/>	Sie suchen viel nach Anerkennung und Bestätigung
<input type="radio"/>	Sie glauben meistens, dass Sie anders sind als andere Menschen
<input type="radio"/>	Sie sind entweder sehr verantwortungsbewusst oder verantwortungslos
<input type="radio"/>	Sie sind ausserordentlich loyal, sogar wenn es offensichtlich ist, dass die Loyalität nicht angebracht ist
	Sie sind impulsiv. Diese Impulsivität führt zu Verwirrung und zu Kontrollverlust über die Umgebung
<input type="radio"/>	Sie bevorzugen sofortige gegenüber späteren Belohnungen
<input type="radio"/>	Sie suchen förmlich nach Spannungen und Krisen und beschwerten sich gleichzeitig darüber
<input type="radio"/>	Sie vermeiden/verschlimmern Konflikte, setzen sich aber selten damit auseinander
<input type="radio"/>	Sie fürchten Misserfolg, haben aber Schwierigkeiten, mit Erfolg umzugehen
<input type="radio"/>	Sie fürchten, abgelehnt zu werden, lehnen aber auch andere ab
<input type="radio"/>	Sie fürchten Kritik und Beurteilung, kritisieren jedoch andere gerne
<input type="radio"/>	Sie haben ein unzureichendes Zeitmanagement und setzen schlecht Prioritäten, so, dass sie gut für Sie sind
<input type="radio"/>	Sie haben Angst, verlassen zu werden
<input type="radio"/>	Manchmal sind Sie nicht sicher, was Sie eigentlich fühlen

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org



Sylvia C. Trächslin
Quantencoaching® . wingwave®-Coaching . Projekte
Weidenweg 10, CH-4127 Birsfelden
Telefon +41(0)61 643 92 26
Mobile +41(0)79 882 71 90



<input type="radio"/>	Sie leiden unter fehlenden Gefühlen
<input type="radio"/>	Sie sind nicht in Kontakt mit Ihren Gefühlen
<input type="radio"/>	Sie können nicht zu Ihren wahren Gefühlen stehen
<input type="radio"/>	Wenn etwas schief geht, denken Sie meist Sie seien dafür verantwortlich
<input type="radio"/>	Andere können ruhig mal einen Fehler machen, sich selbst können Sie das nur schwer verzeihen
<input type="radio"/>	Wenn alles längere Zeit gut läuft, wird es Ihnen dann unheimlich
<input type="radio"/>	Buhlen Sie oft um die Gunst anderer Menschen
<input type="radio"/>	Sie tolerieren Verhaltensweisen, welche Sie eigentlich nicht mögen
<input type="radio"/>	Sie klammern sich an Beziehungen
<input type="radio"/>	Sie können sich nicht abgrenzen
<input type="radio"/>	Sie haben kein Vertrauen in Ihre eigene Wahrnehmungen bzw. misstrauen Ihren eigenen Wahrnehmungen
<input type="radio"/>	Sie machen sich unentbehrlich
<input type="radio"/>	Sie spielen die/den Märtyrerin/Märtyrer
<input type="radio"/>	Sie müssen alles definieren und interpretieren
<input type="radio"/>	Sie brauchen Kontrolle, um sich sicher zu fühlen
<input type="radio"/>	Sie sind unehrlich indem Sie ständig die Erwartungen der anderen erfüllen
<input type="radio"/>	Sie verhalten sich unehrlich mit Ihren Wahrnehmungen
<input type="radio"/>	Sie sind unehrlich indem Sie Täuschungsmanöver inszenieren
<input type="radio"/>	Ist es für Sie wichtig, zu hören: "Ich konnte noch nie so wunderbar mit jemandem reden wie mit Dir."
<input type="radio"/>	Brauchen Sie es, gebraucht zu werden
<input type="radio"/>	An etwas Entscheidendem im Leben der anderen nicht teilzuhaben, bedeutet für Sie verlassen zu werden.
<input type="radio"/>	Sind Sie leichtgläubig?
<input type="radio"/>	Können Sie Ihre innere Moral verlieren
<input type="radio"/>	Empfinden Sie sich selbst als starr
<input type="radio"/>	Denken Sie, dass Sie unter Rechthaberei leiden

Bei Tendenzen zu Beziehungssucht bzw. bei akuter Beziehungssucht kann man etwas tun. Voraussetzung ist, dass diese als Problem erkannt und eine Veränderung gewünscht wird.

www.sylviatraechslin.ch . www.quantencoaching-basel.ch . www.aha-bs.ch . www.holdirhilfe.org