



## Selbstreflexionstest: Bin ich co-abhängig?

### **Einleitung:**

Dieser Test hilft dir, Anzeichen von Co-Abhängigkeit in deinen Beziehungen zu erkennen. Bitte beantworte die folgenden Fragen ehrlich mit "Ja" oder "Nein". Zähle anschließend die Anzahl deiner Ja-Antworten.

### **Persönliche Verhaltensmuster**

- 1. Übernimmst du häufig die Verantwortung für die Gefühle und Probleme anderer Menschen? (Ja/Nein)**
- 2. Fühlst du dich oft verpflichtet, anderen zu helfen, auch wenn es dich selbst belastet? (Ja/Nein)**
- 3. Hast du Schwierigkeiten, Nein zu sagen, selbst wenn du überfordert bist? (Ja/Nein)**
- 4. Fühlst du dich schuldig, wenn du deine eigenen Bedürfnisse vor die anderer stellst? (Ja/Nein)**
- 5. Hast du Angst, von anderen abgelehnt oder verlassen zu werden, wenn du nicht hilfst? (Ja/Nein)**

### **Emotionale Abhängigkeit**

- 6. Fühlst du dich ohne die ständige Bestätigung oder Zustimmung anderer wertlos? (Ja/Nein)**

7. **Brauchst du die Anerkennung anderer, um dich gut zu fühlen?**  
(Ja/Nein)
8. **Hast du Angst vor Konflikten und versuchst, sie um jeden Preis zu vermeiden?** (Ja/Nein)
9. **Stellst du die Bedürfnisse deines Partners regelmäßig über deine eigenen?** (Ja/Nein)
10. **Bleibst du in Beziehungen, die dir nicht gut tun, aus Angst, allein zu sein?** (Ja/Nein)

### **Kontrollbedürfnis**

11. **Versuchst du oft, die Handlungen oder Entscheidungen deines Partners zu kontrollieren?** (Ja/Nein)
12. **Fühlst du dich verantwortlich für das Verhalten anderer Menschen?**  
(Ja/Nein)
13. **Hast du das Bedürfnis, immer alles unter Kontrolle zu haben, um dich sicher zu fühlen?** (Ja/Nein)
14. **Bist du oft besorgt darüber, was andere über dich denken?** (Ja/Nein)
15. **Bemüht du dich, das Leben deines Partners zu managen oder zu organisieren?** (Ja/Nein)

### **Grenzsetzung**

16. **Hast du Schwierigkeiten, persönliche Grenzen zu setzen und zu wahren?** (Ja/Nein)
17. **Fühlst du dich oft überlastet, weil du nicht Nein sagen kannst?**  
(Ja/Nein)
18. **Hast du das Gefühl, dass deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht wichtig sind?** (Ja/Nein)
19. **Lässt du andere Menschen oft deine Grenzen überschreiten?**  
(Ja/Nein)
20. **Opferst du dich oft für andere auf, selbst wenn es dir schadet?**  
(Ja/Nein)

### **Auswertung**

**Die Auswertung findest Du hier:**

**<https://elena-ev.de/co-abhaengigkeit-in-liebesbeziehungen-erkennen>**

**Wir freuen uns, wenn wir Dir ein kleines Stück auf Deinem Weg weiterhelfen konnten.**

**Dein Team von Elena e.V.**