

**STOP  
VIOLENCE**



*Test*

# Wie äußert sich Beziehungsgewalt

ANGELIKA BECK

**Beziehungsgewalt ist vielseitig und kann körperliche, sexualisierte, wirtschaftliche und psychische Gewalt sowie die Ausübung von Macht und Kontrolle umfassen. Die folgende Auflistung gibt einen Überblick über Kennzeichen, wie sich Beziehungsgewalt äußern kann.**



*Kreuzen Sie an, welche Kennzeichen Sie in ihrer Beziehung wahrnehmen. Sie können die Liste auch ergänzen.*

- Mein Gegenüber wird schnell aufgebracht und reagiert impulsiv (z.B. laut anbrüllen)
- Mein Gegenüber beleidigt und beschimpft mich und macht mich klein, auch in Gesellschaft anderer.
- Mein Gegenüber vermittelt mir häufig den Eindruck, dass ich nichts wert sei und nichts richtig machen könne.
- Mein Gegenüber lügt mich an und verschweigt mir wichtige Informationen
- Mein Gegenüber vermittelt mir den Eindruck, dass meine Gedanken, Bedürfnisse oder Gefühle falsch, unwichtig oder verrückt seien
- Mein Gegenüber stellt Regeln für mein Verhalten auf und kontrolliert mich, z.B. welche Kleidung ich anziehen soll.
- Mein Gegenüber kontrolliert, mit wem ich mich verabrede und Kontakte (z.B. Freundschaften) pflege, z.B. durch Lesen meiner Chat-Nachrichten und häufige Anrufe
- Mein Gegenüber behindert und verbietet mir meine sozialen Kontakte, z.B. aus Eifersucht.

- Mein Gegenüber schlägt, schubst, tritt, würgt mich oder wirft mit Gegenständen nach mir.
- Mein Gegenüber berührt mich gegen meinen Willen oder zwingt mich zu Sex und sexuellen Praktiken, die ich nicht möchte.
- Mein Gegenüber schüchtert mich ein (z.B. sich vor mir aufbauen, Gegenstände absichtlich kaputt machen).
- Mein Gegenüber droht damit, mich oder andere zu verletzen, mich zu verlassen oder sich etwas anzutun, wenn ich mich nicht nach seinen Vorstellungen verhalte.
- Mein Gegenüber droht damit, mir den Kontakt zu den (gemeinsamen) Kindern zu entziehen).
- Mein Gegenüber verleumdet mich bei anderen Personen (z.B. im Freundeskreis), indem Gerüchte oder Lügen über mich verbreitet werden (z.B. Affäre, Erkrankung).
- Mein Gegenüber erschwert es mir, meiner Arbeit nachzugehen oder verhindert, dass ich eine Arbeitsstelle suche oder annehme.
- Mein Gegenüber erschwert oder verbietet es, dass ich mich weiterbilde (z.B. Schulbesuch, Studium) oder Freizeitaktivitäten nachgehe (z.B. Sportkurs).
- Mein Gegenüber erschwert oder verhindert, dass ich Einblick in unsere finanzielle Situation habe und z.B. über Ausgaben mitentscheide.
- Mein Gegenüber trifft alle wichtigen Entscheidungen für unsere Lebensgestaltung allein.

- Mein Gegenüber beeinflusst die (gemeinsamen) Kinder in negativer Weise, sodass mein Verhältnis zu den Kindern leidet.
- Mein Gegenüber vermittelt mir den Eindruck, dass ich an den Schwierigkeiten und der Gewalt in der Beziehung schuld sei.
- Mein Gegenüber leugnet oder bagatellisiert, dass es Schwierigkeiten und Gewalt in der Beziehung gibt ("Es war ja nur ein Ausrutscher.").
- Mein Gegenüber.....  
.....
- Mein Gegenüber.....  
.....
- Mein Gegenüber.....  
.....
- Mein Gegenüber.....  
.....



**Die Auswertung dieses Tests fand am Inner Circle Abend am 09. + 16. Mai 2022 statt. Die Aufzeichnungen dazu findet ihr in eurem Inner Circle Mitgliederbereich.**