

# Narzissmus Test

1 = Stimme gar nicht zu, 2 = Stimme eher nicht zu, 3 = Neutral, 4 = Stimme eher zu, 5 = Stimme voll zu.

- |  | 1                        | 2                        | 3                        | 4                        | 5                        |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Mein(e) Partner*in zeigt wenig bis keine Empathie für meine Gefühle und Bedürfnisse.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Mein(e) Partner*in spricht oft von sich selbst und zeigt wenig Interesse an meinem Leben oder meinen Gedanken.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Mein(e) Partner*in reagiert stark negativ oder aggressiv auf Kritik, auch wenn sie konstruktiv ist.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Ich fühle mich oft manipuliert oder emotional unter Druck gesetzt, um die Wünsche meines Partners zu erfüllen.                                      | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mein(e) Partner*in hat ein übertriebenes Bedürfnis nach Bewunderung und Anerkennung von anderen.  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Mein(e) Partner*in ist oft sehr charmant und charismatisch in der Öffentlichkeit, aber privat verhält er/sie sich oft anders.                       | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Mein(e) Partner*in versucht oft, die Kontrolle über mich oder die Beziehung zu behalten, indem er/sie mir Schuldgefühle macht oder mich kleinredet. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Mein(e) Partner*in zeigt wenig Bereitschaft, Verantwortung für eigene Fehler zu übernehmen, und gibt oft anderen die Schuld.                        | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Mein(e) Partner*in nutzt oft Taktiken wie Gaslighting, um mich an meiner Wahrnehmung der Realität zweifeln zu lassen.                               | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich fühle mich in dieser Beziehung emotional ausgelaugt, unsicher und oft wertlos.   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

## Auswertung des Tests:

- **0-15 Punkte:** Geringe Anzeichen für narzisstisches Verhalten in der Beziehung. Das Verhalten könnte normal oder gesund sein.
- **16-30 Punkte:** Einige Anzeichen für narzisstische Tendenzen. Es könnte ratsam sein, bestimmte Dynamiken zu hinterfragen und gegebenenfalls Unterstützung zu suchen.
- **31-45 Punkte:** Deutliche Anzeichen für narzisstisches Verhalten. Eine professionelle Beratung könnte hilfreich sein, um die Situation besser zu verstehen und weitere Schritte zu planen.
- **46-50 Punkte:** Starke Anzeichen für Narzissmus. Die Beziehung könnte ernsthaft toxisch oder missbräuchlich sein. Es ist wichtig, Schutzmaßnahmen zu erwägen und Unterstützung zu suchen.

## Hinweis zur Interpretation:

Dieser Test soll nur ein erster Hinweis sein. Er ersetzt keine professionelle Diagnose. Wenn du das Gefühl hast, in einer toxischen oder missbräuchlichen Beziehung zu sein, suche Unterstützung bei einem Therapeuten, Berater oder einer spezialisierten Hotline.

