



7 ANZEICHEN, DASS DU OPFER EINES **GASLIGHTERS** BIST



DU BIST DEPRIMIERT

Durch das Verhalten Deines Partners wirst Du ängstlich und Du hinterfragst Dein Verhalten und Deine Gedanken.



DEINE ANGST WIRD GEGEN DICH VERWENDET

Dein Partner merkt sich Deine verwundbaren Stellen. Der einzige Ausweg, einer Diskussion zu entgehen sind Notlügen und Ausflüchte.



DEIN SELBSTVERTRAUEN LÖST SICH AUF

Du teilst Dich anderen nicht mehr mit. Dein Partner glaubt zu wissen, was Du denkst und stellt Dich als Lügnerin dar.



DU ZWEIFELST AN DIR SELBST UND AN DEINER AUFFASSUNG

Dein Partner gibt Dir zu verstehen, dass alles was Du sagst nicht wahr oder nicht real ist.



DU WIRST MANIPULIERT

An einem Tiefpunkt immer wieder gesagt zu bekommen, alles wäre normal und Du würdest übertreiben kann ein Zeichen sein, dass Du Opfer von Gaslighting bist.



DU HAST ERINNERUNGSLÜCKEN

Dein Partner streitet ab, Dinge behauptet zu haben, die Dich kränken, er verdreht Fakten. Du bekommst das Gefühl, dass mit Deinem Gedächtnis etwas nicht stimmt.



DU GLAUBST, DU WIRST VERRÜCKT

Du knickst buchstäblich ein und akzeptierst, dass mit Dir etwas nicht stimmen kann. Du zweifelst nicht mehr daran, dass Dein Partner recht hat und Du krank seist.



WIE IST ES MÖGLICH, DEM GASLIGHTING ZU **ENTKOMMEN**?



Das Geheimnis, wie Du Dich von Deinem Manipulator losreißt, ist ([hier](#)) gelüftet:

Die 5 essentiellen Blickrichtungen nach der Trennung

sind das Tor zu Deinem neuen Bewusstsein und Deinem vom Glück überfluteten Leben.