

KLARHEITS-TEST

Worst Case Konstellation?



Mache jetzt den Test zur Identifikation des
Beziehungskonstruktes mit deinem Ex-Partner.

STEFFI SOBANIA

Es bleibt nicht für immer so.

Du tapfere Kriegerin, es ist so schön, dass du den Weg hier her gefunden hast. Ich weiß, dass du **vermutlich gerade den härtesten Kampf deines Lebens kämpfst** und oft einfach nicht weiter weißt.

Eine Trennung ist hart, doch zum **Worst Case Szenario** wird sie erst, wenn **dein Ex-Partner sich vollkommen quer stellt**. Vielleicht hast du schon lange gemerkt, dass eure Kommunikation nicht mehr stimmt, vielleicht fühlt sich sein jetziges Verhalten aber auch wie eine 180-Grad-Drehung für dich an. Dabei ist **dein höchstes Ziel** doch einfach das **Wohl eurer Kinder** und ein einigermaßen **ruhiger Trennungsalltag...**

Ausschlaggebend für dieses Ziel ist allerdings die **Konstellation eurer Beziehung**. Es gibt die verschiedensten Persönlichkeitsmerkmale, aber wenn **beispielsweise Narzissmus auf Überverantwortlichkeit trifft**, kannst du schnell der **Spielball deines Elternpartners** werden. Und auch wenn es sich gerade anders anfühlt - **es gibt einen Ausweg aus dieser stummen Hilflosigkeit**.

Ich habe diesen **Test** konzipiert, damit du **Klarheit** darüber bekommst, **wie dein Ex-Partner und wie du (unbewusst) agieren** und was das für deinen weiteren Weg bedeutet. Denn eure **individuelle Konstruktion** ist **entscheidend** dafür, **auf welche Weise du dein Ziel von einem harmonischen Trennungsalltag erreichen wirst**.

Hey, ich bin Steffi.

Als zertifizierter **Trennungscoach** begleite ich **getrennt lebende Mütter** durch diese Phase und bringe sie **raus aus dem Chaos** und **zurück in ihre Kraft**,

Ich weiß, wie **hart die Machtlosigkeit gegenüber eines nicht kooperativen Elternpartners** sein kann und genau dafür ich **diesen Test** entwickelt. Denn die **Klarheit** über die eigene Beziehungskonstellation ist der **erste Schritt hin zu einem entspannteren Trennungsalltag**.



So läuft der Test ab:

Auf den nächsten Seiten dreht es sich zunächst um deinen Ex-Partner. Du findest einige Aussagen, die du für dich auf einer Skala von 1-5 einordnest. Anschließend rechnest du deine Punkte zusammen und erfährst, wie sein Verhalten einzuordnen ist und was das für dich bedeutet.

Danach bist du an der Reihe und du schätzt deine Rolle anhand der Fragen ein, um Klarheit über dein Auftreten während der Trennungssituation zu bekommen.

Zum Schluss werden beide Ergebnisse zusammengerechnet und ich zeige dir auf, welche Beziehungskonstellation bei euch vorherrscht. Du hast nun also Klarheit über euren jetzigen Stand und wirst einige Aha-Momente erleben, warum alle Bemühungen bisher fehlgeschlagen sind. Aus diesem Grund gebe ich dir einen Ausblick auf die Strategie, die dich aus deiner quälenden Hilflosigkeit herausholt und dir endlich ein selbstbestimmtes Leben mit einem ruhigen Trennungsalltag schenkt.

Dein Elternpartner

Gehe die einzelnen Aussagen durch und trage eine Zahl auf einer Skala von 1-5 ein, je nachdem wie sehr die Situation auf euch zutrifft.

1	2	3	4	5
trifft nie zu	trifft nur selten zu	trifft hin und wieder zu	trifft sehr oft zu	trifft immer zu

AUSSAGE

TRIFFT ZU

Dir wird ständig eingeredet, dass du und dein Verhalten Schuld am Verlauf eurer Beziehung sind.

Du hast das Gefühl, es deinem Ex-Partner nie recht machen zu können und nie auszureichen - egal, was du tust und wie du dich verhältst.

Ihr streitet euch ständig, doch oft weißt du am Ende eines Streitgesprächs gar nicht mehr, worum es eigentlich geht.

Ihr dreht euch ständig im Kreis und Lösungsvorschläge bleiben am Ende eines Gesprächs immer aus.

Du überlegst ständig, wann du was wie genau ansprichst, um ihn nicht zu provozieren und eine Eskalation zu vermeiden.

Immer bist du diejenige, die sich entschuldigt, obwohl es deinerseits eigentlich nichts zu entschuldigen gibt.

AUSSAGE

TRIFFT ZU

Falls er Reue oder Einsicht zeigt, ist das in der Regel nur von kurzer Dauer.

Du leistest den Großteil der Beziehungsarbeit - sowohl in Richtung deiner Kinder, aber auch für eure Elternpartnerschaft.

Dein Ex-Partner ist zu allen anderen nett und freundlich, außer zu dir. Nur du scheinst sein wahres Ich zu kennen.

Selbst für die einfachsten und banalsten Dinge musst du bei ihm betteln und kämpfen.

Dein Elternpartner bestimmt, wann ihr über Probleme eurer Kinder oder Beziehung spricht und blockt ansonsten ab.

Seine Emotionen lässt dein Ex-Partner hauptsächlich an dir aus und seine Launen bestimmen euer Beziehungsgeflecht.

Du erkennst ihn einfach nicht wieder. Sein Verhalten entspricht überhaupt nicht dem Mann, mit dem du jahrelang zusammen warst.

Punktzahl:

“Ist mein Elternpartner ein Narzisst?”

13-15 Punkte

Teampartner

Dein Elternpartner ist der Teammate, der trotz allem auf neutraler Ebene mit dir verhandelt.

Er sieht dich als gleichwertigen Partner für das Wohl eurer Kinder und zieht mit dir an einem Strang.

Mit gutem Willen und etwas Vertrauen werdet ihr einen gemeinsamen Weg für euch und eure Kinder finden.

16-25 Punkte

Kompromissbereiter Partner

Dein Elternpartner verstrickt sich zwar hin und wieder in seinen eigenen Interessen oder Gefühlen, lenkt am Ende aber immer wieder in eurem Sinne ein. Für ihn ist (genau wie für dich) der harmonische Familienalltag das höchste Ziel.

Mit etwas Ausdauer, guten Kompromissen und eventueller Hilfe von außen werdet ihr Lösungen finden.

26-65 Punkte

Pseudo-oder unkooperativer Narzisst

Fällt dein Ex-Partner in diese Kategorie, handelt ihr nicht auf Augenhöhe und du hast es höchstwahrscheinlich mit einem Narzissten zu tun.

Entweder er ist pseudokooperativ und gibt sich vor anderen als den kooperativen Elternpartner. Wenn ihr jedoch allein seid, ändert sich sein Verhalten und schlägt ins Gegenteil um.

Oder er gibt sich gar nicht mehr die Mühe, nach außen eine Fassade aufrecht zu erhalten und hat auf keiner Ebene irgendeine Bereitschaft zur Kooperation. Du hast dabei ständig das Gefühl, dass jeglicher Schlichtungsversuch an ihm abprallt.

Und genau das ist der Grund, warum all deine Kooperationsbemühungen bisher ins Leere gelaufen sind. Denn du bist davon ausgegangen, dass du es mit Typ 1 oder 2 zu tun hast und hast dementsprechend agiert. Um mit einem narzisstischen Elternpartner langfristig einen harmonischen Familienalltag erschaffen zu können, musst du deine Strategie ändern und anpassen.

Profil: Narzisst

- ist sich seiner eigenen Bedürfnisse bewusst
- kennt die Bedürfnisse anderer nicht oder ignoriert sie
- hilft/unterstützt nicht, auch wenn er eigentlich könnte
- setzt für sich harte Grenzen, ignoriert aber die anderer
- verfolgt stur eigene Ziele, ohne Rücksicht auf Verluste



Dinge, die der Narzisst nicht fühlen kann:

- **REUE:** Selbst wenn sein Fehlverhalten von Dritten (Umfeld, Lehrer*innen, Mediator*innen, Therapeut*innen) aufgedeckt wird, spürt er keine Reue.
- **MITGEFÜHL:** Je mehr du an sein Mitgefühl gegenüber dir oder eurer Kinder appellierst, desto erstarrter wird er.
- **SCHULD:** Dieses Gefühl ist das Gefühl, was der Narzisst händeringend zu verhindern versucht. Darauf basieren alle Handlungen und Entscheidungen.
- **EMOTIONALE EMPATHIE:** Er ist nur in der Lage, Mitgefühl für sich selbst zu empfinden und ist damit auf dem emotionalen Niveau eines Kleinkindes im Trotzalter. Das spiegelt sich auch in seinem Verhalten wider.
- **VERANTWORTUNG:** Will und kann er alleine nicht tragen. Aus diesem Grund hat er dich als Partnerin ausgesucht, um alles an dich auszulagern.
- **SCHAM:** Er schämt sich kein bisschen für sein Verhalten. Einerseits weil er den Fehler nie bei sich sieht und andererseits manipuliert er oft so stark, dass andere oder du dich am Ende verantwortlich fühlen.



Was bedeutet das für dich?

Ein Narzisst verfügt über eine sehr giftige und manipulative Persönlichkeitsstruktur, von der du in der Regel Abstand halten solltest. Doch durch eure Kinder seid ihr dauerhaft miteinander verbunden. Deshalb ist es ganz wichtig, dass du seine Muster kennst und deine Strategie dementsprechend anpasst, um ihm nicht länger machtlos ausgeliefert zu sein.

Dein Verhalten

Gehe die einzelnen Aussagen durch und trage eine Zahl auf einer Skala von 1-5 ein, je nachdem wie sehr die Situation auf euch zutrifft.

1 trifft nie zu	2 trifft nur selten zu	3 trifft hin und wieder zu	4 trifft sehr oft zu	5 trifft immer zu
------------------------------	-------------------------------------	---	-----------------------------------	--------------------------------

AUSSAGE

TRIFFT ZU

Du fühlst dich dafür verantwortlich, dass diejenigen, die mit dir zu tun haben, sich wohlfühlen und stellst deine Bedürfnisse oft hinten an.

Du erklärst deine Entscheidung, deine Haltung oder deine Bedürfnisse oft ausführlicher als nötig und rechtfertigst dich dafür.

Andauernd entschuldigst du dich für Dinge, obwohl es gar nicht notwendig wäre.

Ständig versuchst du herauszufinden, was dein Elternpartner und dessen Umfeld über dich denken.

Dir ist es unangenehm andere zu kritisieren und deshalb behältst du deine Meinung lieber für dich.

Falls dein Elternpartner dich um etwas bittet, fällt es dir sehr schwer, nein zu sagen.

AUSSAGE

TRIFFT ZU

Du fühlst dich für die Gefühle deiner Kinder verantwortlich, aber auch für die deines Umfeldes.

Immer hast du ein offenes Ohr für andere und hörst ihrem Kummer zu, selbst wenn du keine Zeit hast oder es dir auch nicht gut geht.

Irgendwie lässt du dich sehr schnell beeinflussen oder umstimmen, auch wenn du es später bereust.

Du vermeidest Konflikte, um Drama zu umgehen und behältst deine eigene Meinung lieber für dich.

Du suchst den Fehler für eure konfliktreiche Trennung immer wieder bei dir oder hast es lange Zeit getan.

Ständig vergleichst du dich mit anderen getrennt lebenden Eltern und fragst dich, warum es bei euch nicht so laufen kann.

Andere um Hilfe zu fragen fällt dir sehr schwer und deshalb machst du es so gut wie nie.

Punktzahl:

“Bin ich eine Superverantwortliche?”

13-15 Punkte

Balancierte

Klar, ist die Trennung eine Herausforderung für dich, aber du kennst deine Grenzen und Bedürfnisse recht gut.

Du weißt, dass die Phase nicht einfach ist und versuchst, Verhaltensweisen und Emotionen anderer zu verstehen.

Verliere dich selbst nicht und suche nach Lösungsansätzen, falls dein Ex-Partner nicht kooperieren sollte.

16-25 Punkte

Harmoniebedürftige

Harmonie ist dein höchstes Gut und dein wichtigstes Ziel im Trennungstag. Deshalb strugelst du immer mal wieder mit neuen Konflikten und der unbequemen Situation.

Versuche darauf zu vertrauen, dass sich mit der Zeit alles einpendeln wird. Behalte jedoch das Verhalten deines Ex-Partners genau im Blick, um im Konfliktfall handeln zu können

26-65 Punkte

Superverantwortliche

Fällt dein Verhalten in diese Kategorie, dann gehörst du (genau wie ich damals) zu den Superverantwortlichen.

Als Superverantwortliche kennst du es wahrscheinlich gar nicht anders, als dass sich dein gesamtes Leben nur um das Wohl deines engsten Umfeldes dreht. Deine Bedürfnisse haben keine große Bedeutung, denn immerhin hast du Kinder, die dich jetzt besonders brauchen.

Die gute Nachricht ist: Du hast ein wahnsinnig großes Herz und bist eine wunderbare Bereicherung für die Menschen in deinem Leben. Die schlechte Nachricht: Genau mit diesem Verhalten bist du der perfekte Gegenpart für einen narzisstischen Elternpartner. Warum genau - das erfährst du gleich.

Doch ich möchte dir an dieser Stelle Mut machen! Denn das sogenannte People Pleasing ist nicht in Stein gemeißelt und du hast die Macht, an dir zu arbeiten und deine Verhandlungsstrategie anzupassen.

Profil: Superverantwortliche

- ist sich seiner eigenen Bedürfnisse nicht bewusst
- kennt die Bedürfnisse von anderen sehr genau
- besteht darauf, anderen zu helfen, auch die Kraft fehlt
- setzt keine Grenzen für sich selbst
- verfolgt kaum eigene Ziele, richtet sich nur nach andern



Verhaltenstendenzen einer Superverantwortlichen:

- **ÜBERANPASSUNG:** Sie sagt und macht nur noch das, von dem sie glaubt, dass die anderen es von ihr erwarten. Alles andere hält sie zurück und wird unterdrückt.
- **ÜBERKOMPENSATION:** Sie strebt nach Perfektion und Fehlerlosigkeit und hat völlig unrealistische Ansprüche an sich selbst.
- **SELBSTAUFOPFERUNG:** Sie gibt alles für die Menschen um sie herum und kümmert sich um deren Anliegen, als ob es ihre eigenen wären. Nein sagen oder Grenzen ziehen ist fast ein Ding der Unmöglichkeit für sie.
- **AUFLÖSUNG:** Einzigartige Ziele, Wünsche und Interessen, die sich von denen der anderen abheben, sind verschwunden und existieren nicht mehr. Konflikte nimmt sie nicht mehr wahr und die eigene Meinung erachtet sie als unwichtig.



Was bedeutet das für dich?

Als Superverantwortliche hast du dich in letzter Zeit immer weiter von dir selbst entfernt und nur noch die Bedürfnisse der anderen priorisiert. Auf Dauer wird dich das immer mehr zermürben und den Trennungsalltag kaum in eine harmonische Richtung lenken.

Der erste Schritt ist zu erkennen, welches Beziehungskonstrukt du mit deinem Ex-Partner hast. Anschließend solltest du beginnen, dich aus der Passivität zu befreien und eine neue Verhandlungsstrategie zu etablieren.

Eure Konstellation

Du hast jetzt Klarheit darüber, wie dein Verhalten und das deines Elternpartners einzuordnen ist. Nun schauen wir noch einmal, in welcher Konstellation ihr euch befindet und was das für euch und eure Kommunikation bedeutet.

VARIANTE 1

Teampartner/Kompromissbereiter Partner

Zwar hat eure Beziehung nicht auf Dauer funktioniert, aber du hast einen Ex-Partner, der für Lösungen und einen gemeinsamen Weg offen ist. Auch wenn es manchmal schwierig scheint, habt ihr eine gute Basis, auf die ihr aufbauen könnt.

Versuche für deine Kinder eine wertfreie Kommunikation mit ihm, teile deine Bedürfnisse ohne Vorwurf mit und verstehe, dass auch dein Ex-Partner verletzte Emotionen in sich trägt, die zu Konflikten führen können. Doch wenn ihr aufeinander zugeht und euch immer wieder an das gemeinsame Warum erinnert, wird mit der Zeit Harmonie in euren Familienalltag einkehren.

Solltest du zu den Überverantwortlichen gehören, dann beginne an dir zu arbeiten und die Muster aufzudecken, die zu diesem Verhalten geführt haben. Denn nur wenn du in deiner Kraft bist, kannst du auch 100% für deine Kinder da sein.

VARIANTE 2

Narzisst trifft Balancierte/Harmoniebedürftige

Diese Konstellation kommt selten bis nie vor. Denn als Balancierte oder Harmoniebedürftige schaffst du es, deine Bedürfnisse und Grenzen zu kommunizieren. Diese Eigenschaften schmecken einem Narzissten gar nicht, weshalb diese Eigenschaften auch eigentlich fast nie aufeinandertreffen.

Sollte es trotzdem bei euch der Fall sein, dann beginne auf jeden Fall mit Selbstfürsorge, um deinen Selbstwert zu stärken und für seine Manipulationsversuche gewappnet zu sein. Eigne dir eine strenge Strategie an und informiere dich darüber, wie du mit einem narzisstischen Ex-Partner in Verhandlung trittst.

Auch wenn du ein sehr starkes Mindset hast, ist eine Trennung eine große Herausforderung, die dich an deine Grenzen bringen kann. Falls du dir dabei Unterstützung wünschst, solltest du sie auf jeden Fall in Anspruch nehmen.

VARIANTE 3

Narzisst trifft Überverantwortliche

Mit dieser Kombination bist du im Worst Case Szenario oder der Go-to-hell-Konstellation gelandet, denn das ist tatsächlich die ungünstigste aller Konstellationen, die allerdings auch am häufigsten vorkommt. Leider sind die meisten Hilfsangebote nicht auf dieses Szenario ausgelegt und deshalb sind all deine Versuche bisher ins Leere gelaufen.

Narzissen brauchen Superverantwortliche wie die Luft zum Atmen. Denn nur dadurch, dass du deine Bedürfnisse so lange seinen untergeordnet hast, konnte er seine Machtspielchen ausleben. In eurer Beziehung hat dieses Gefüge auch aus seiner Sicht gut funktioniert, aber durch die Trennung geht deine volle Aufmerksamkeit plötzlich auf die Kinder über und ihm wird damit (unbewusst) die Machtversorgung entzogen.

Diese Situation empfindet der Narzisst als absolut bedrohlich und will es deshalb mit aller Kraft verhindern. Aus diesem Grund untergräbt er alles, was du vorschlägst, empfindet keinerlei Mitgefühl für dich und seine eigenen Kinder, ist unzuverlässig und zeigt keinerlei Reue. Gleichzeitig beginnt er sein Umfeld zu manipulieren und auf seine Seite zu ziehen, um sich seine Machtversorgung da herzuholen. Aber für dich fühlt es sich wie ein wahr gewordener Alptraum an.

Doch was in dem ganzen Schlamassel grandios ist: Du hast endlich Gewissheit und kannst genau an diesem Punkt jetzt ansetzen.



Was bedeutet das jetzt für dich?

Wenn du diesen Kampf nicht die nächsten Jahre so weiterführen und dich immer mehr zu seinem Spielball machen willst, dann solltest du dir Unterstützung holen. Denn als Superverantwortliche kannst du nicht alleine gegen seine Machtstrukturen ankommen, weil deine Persönlichkeitsstruktur es nicht durchhält, ihm die richtigen Grenzen aufzuzeigen.

Eigne dir eine individuell auf eure Konstellation zugeschnittene Verhandlungsstrategie an, um aus diesem toxischen Machtgefüge auszusteigen. Denn Narzissen funktionieren anders und mit altbewährten Methoden wirst du bei deinem Ex-Partner nicht weiterkommen. Erschaffe dir endlich den Alltag, von dem du glaubst, dass er für euch nicht möglich wäre.

Danke,

dass du für
dich losgehst!

Du wundervolle, tapfere Kriegerin! Ich bin so stolz auf dich, dass du den Test gemacht hast, um Klarheit für dich und eure Situation zu finden. Ich wünsche dir von Herzen, dass du deinen Weg findest und euch endlich einen harmonischen Trennungsalltag ohne Drama erschaffst.

Solltest du dir für dieses Vorhaben Unterstützung wünschen, bin ich für dich da. Ich sehe dich, ich spüre dich und ich kenne jedes Gefühl der Ohnmacht und jeden unerträglichen Schmerz, der dich momentan umgibt. Aber ich kenne auch den Weg daraus, weil ich genau dafür eine einzigartige Methode entwickelt habe.

Wenn du nun also keine quälenden Jahre vergeuden willst und dir eine Abkürzung wünschst, dann melde dich bei mir. Denn auch für euch ist ein harmonischer Alltag möglich - dir fehlt nur die richtige Strategie.

Alles Liebe, Steffi



www.steffisobania.de



hallo@steffisobania.de



[deine.starke.trennung](https://www.instagram.com/deine.starke.trennung)