

Checkliste nach Affäre und Vertrauensbruch

!? Bin ich im Moment ausreichend stabil für eine gemeinsame Krisensitzung?

👉 Kreuzen Sie die Aussagen an, die aktuell auf Sie zutreffen.

A Körperliche und psychische Stabilität

- ☐ Ich schlafe seit Tagen oder Wochen deutlich schlechter.
- ☐ Ich habe stark an Gewicht verloren oder vergesse regelmäßig zu essen.
- ☐ Ich kann mich kaum auf Arbeit, Familie oder Alltag konzentrieren.
- ☐ Meine Gedanken kreisen fast ununterbrochen um die Affäre oder den Vertrauensbruch.
- ☐ Ich fühle mich häufig überflutet von Angst, Wut, Verzweiflung oder Ohnmacht.

B Sicherheit und Belastbarkeit

- ☐ Gespräche mit meinem Partner führen regelmäßig dazu, dass ich völlig erschöpft oder aufgelöst bin.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich mich in Gesprächen kaum noch regulieren kann.
- ☐ Ich fühle mich körperlich oder psychisch nicht stabil genug, um längere Gespräche über die Beziehung zu führen.

C Unterstützung

- ☐ Ich habe derzeit keine ausreichende Unterstützung durch Freunde, Familie oder professionelle Helfer.
- ☐ Ich wünsche mir zunächst einen geschützten Raum nur für mich.

Auswertung

0–3 Kreuze

Eine gemeinsame Krisensitzung kann hilfreich sein, um Orientierung zu gewinnen und die nächsten Schritte zu besprechen.

4–6 Kreuze

Möglicherweise benötigen Sie neben einer gemeinsamen Krisensitzung zusätzliche Unterstützung für sich selbst.

7 oder mehr Kreuze

Im Moment könnte Ihre Stabilisierung Vorrang haben.

Eine Einzelberatung, psychotherapeutische Begleitung oder medizinische Unterstützung kann sinnvoll sein, bevor schwierige Beziehungsfragen im Mittelpunkt stehen.



Wichtig

Eine gemeinsame Krisensitzung ist kein Test dafür, ob Ihre Beziehung gerettet werden kann.

Manchmal besteht der wichtigste erste Schritt darin, wieder schlafen, essen, denken und fühlen zu können.

Erst dann werden tragfähige Entscheidungen möglich.

Orientierung beginnt oft mit Stabilisierung.