

GASLIGHTING...



... ist eine Form psychischer Gewalt, die das Opfer manipuliert, sodass es Selbstbewusstsein und Glauben an die eigene Realität verliert.



Frauen sind statistisch gesehen häufiger Opfer von Missbrauch und psychologischer Gewalt – und somit Gaslighting. Quelle: cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence



Warnsignale

Gaslighter

Leugnen
Lügen
Projizieren



Opfer

Realitätsverlust
Isolation
Selbstwert

Wie klingt Gaslighting?



"DU BIST SCHULD!"

"DU BRAUCHST HILFE!"

"DU BIST DUMM!"

"DAS HABE ICH NIE GESAGT!"

"ES IST IMMER DAS GLEICHE MIT DIR!"

"DU BIST VERRÜCKT!"

"DAS BILDEST DU DIR EIN!"

Richtig reagieren



Desillusionierung: Mache dir klar, dass der Gaslighter nicht deinen Wert definiert.



Richtig-Falsch Debatten: Vermeide diese, der Gaslighter will immer im Recht sein.



Tagebuch: Dies hilft dir selbst, für dich einen Reality-Check zu machen.



Was möchtest DU? Frage dich, welche Bedürfnisse du in einer Beziehung hast.