

Pressemitteilung

Toxischer Valentinstag: Trennung am 14. Februar

Bayreuth / 09.02.2022 – Der 14. Februar steht ganz im Zeichen der Liebe – auch der Selbstliebe. Deshalb ist der Valentinstag ein guter Anlass, die eigene Beziehung zu reflektieren und gegebenenfalls zu beenden, sollte sie sich als toxisch herausstellen.

Der 14. Februar ist nicht für alle Paare ein Tag der Romantik. Manche erwartet ein **Valentinstag** voller Drama, Frust und Tränen. Wer zum Beispiel eine Beziehung mit einer narzisstischen Person führt, für den ist Streit an Feiertagen fast schon vorhersehbar. „Denn solch toxische Menschen neigen dazu, besondere Events zu ruinieren, da sie das Bedürfnis haben, selbst stets im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen“, erklärt Mareike Helgert, Coach und Expertin für toxische (Liebes-) Beziehungen.

Wie unterscheidet sich eigentlich eine **gesunde Beziehung** von einer toxischen, also schädlichen? Eine gute Partnerschaft ist geprägt von Respekt, Kommunikation, Vertrauen, Empathie, Kompromissen, gleichen Wertvorstellungen und mehr. Diese Grundlagen fehlen zumeist in einer **ungesunden Beziehung**. Hier dominieren häufig Gefühle von Trauer, Wut und Verwirrung, aber auch Scham oder gar Angst. „Solche giftigen, destruktiven Beziehungen können seelisch und körperlich krank machen“, warnt Mareike Helgert.

Anzeichen einer toxischen Beziehung:

- krankhaftes Lügen / Manipulationen / extremer Egoismus
- Hassliebe / ständige Hochs und Tiefs / starke Stimmungsschwankungen
- Empathielosigkeit / regelmäßige Grenzüberschreitungen
- haltlose Schuldzuweisungen / Schuldumkehr
- Bestrafungen / Abwertung / Kontrolle / übersteigerte Eifersucht
- energieraubender Kontakt / Dauerstress

Abdruck honorarfrei, gerne mit Belegexemplar bzw. Link.

Mareike Helgert ist Coach und Expertin für toxische (Liebes-)Beziehungen. Mit ihrer Aufklärungsarbeit will sie zu mehr Prävention, Freiheit und seelischer Gesundheit beitragen.

Pressekontakt für Interview-Anfragen:

Mareike Helgert, Stuttgart und Bayreuth
Coach und Expertin für toxische (Liebes-)Beziehungen
Buchenweg 6, 95496 Glashütten; Telefon: 0711 12195457
Mail: presse@toxischemenschen.de
Presse-Webseite: www.toxischemenschen.de/presse
Website: www.toxischemenschen.de