



Narzissmus im Alltag

10 Gebote für den Umgang

Hallo du liebe Seele,

herzlich Willkommen zu deinem Guide, wie du am besten mit toxischen Menschen umgehst!

Es ist so schön, dass du dich entschieden hast, diesen Guide in dein Leben zu holen! Hier wartet ein Werkzeug auf dich, das dich dabei unterstützt, dich im Umgang mit Narzissten, zu schützen und kraftvolle Schritte zu gehen, um in deine Lebenskraft zu kommen.

Der Umgang mit jemandem, der narzisstische Züge aufweist, kann herausfordernd sein. Es ist wichtig, die Dynamik zu verstehen und geeignete Strategien zu entwickeln, um die Interaktion positiv zu gestalten und persönliche Grenzen zu wahren. Aus diesem Grund findest du vorab ein paar Informationen, die dir im Umgang mit toxischen Menschen weiterhelfen können.

Was ist Narzissmus?

Es ist wichtig zu wissen, dass es einen Unterschied zwischen gesunden narzisstischen Zügen, die gewisser Maße jeder Mensch hat, und einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS) gibt. Bei einer NPS sind diese jedoch so stark ausgeprägt, dass sie zu erheblichen Schwierigkeiten in Beziehungen und im sozialen Umfeld führen. Toxische Personen findest du überall im Alltag: in der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis und im Büroalltag. Es gibt viele verschiedene Arten von Narzissten.

Merkmale von Personen mit starken narzisstischen Zügen

- **Übertriebenes Gefühl der eigenen Wichtigkeit:** Der Narzisst hält sich für etwas Besonderes und erwartet, auch so behandelt zu werden. Das kann manchmal stark zum Ausdruck kommen, aber auch weniger.
- **Bedürfnis nach ständiger Bewunderung:** Er braucht die Anerkennung und Bestätigung von anderen, um sein geringes Selbstwertgefühl zu erhöhen.
- **Empathiemangel:** Er kann sich schlecht oder gar nicht in die Gefühle und Situationen anderer Menschen hineinversetzen und zeigt daher wenig Verständnis und Mitgefühl.
- **Empfindlichkeit:** die narzisstische Person kann sehr gut Austeilen, aber nicht Einstecken. Auf Kritik reagiert sie höchst beleidigt, sensibel und auch nachtragend.

- **Neid und Arroganz:** Er ist oft neidisch auf andere und gönnt ihnen ihren Erfolg und Glück nicht. Er zeigt sich arrogant und herablassend. Der verdeckte Narzisst versteckt seine Arroganz hinter seiner Hilfsbereitschaft.

Typische Verhaltensweisen von Narzissten

Hier sind einige typische Verhaltensweisen, die für Menschen besonders belastend sind:

- **Gaslighting:** Der Narzisst verdreht Tatsachen, um die andere Person zu verunsichern und an der eigenen Wahrnehmung zweifeln zu lassen. Beispiele: "Das habe ich nie gesagt!", "Du bildest dir das nur ein!", "Das war ganz anders".
- **Abwertung:** Der Narzisst kritisiert, beleidigt und demütigt, um sich selbst aufzuwerten.
- **Manipulation:** Er manipuliert das Opfer, um seine eigenen Bedürfnisse zu befriedigen und seine Wünsche durchzusetzen.
- **Love Bombing (am Anfang der Beziehung):** Er überschüttet das Opfer mit Liebe und Aufmerksamkeit, um es schnell an sich zu binden. Nach kurzer Zeit schlägt dieses Verhalten jedoch ins Gegenteil um.
- **Silent Treatment:** Er ignoriert andere, um zu bestrafen oder zu kontrollieren.
-
- **Schuldzuweisungen:** Er schiebt die Schuld für alle Probleme auf das Opfer. Beispielsweise nach einer Diskussion, in der er sich unangemessen verhalten hat, versteht er die Situation so zu drehen, dass die andere Person Schuldgefühle hat. Das Opfer stellt die eigene Realität in Frage und fühlt sich an der Diskussion schuldig, obwohl es nicht verantwortlich ist.

Bitte verstehe, dass du keine Schuld trägst an diesem ungesunden Verhalten. Ich hoffe, diese ausführlicheren Erklärungen helfen dir weiter. Gerade für Menschen, die sich in einer solchen Beziehung befinden, ist es essenziell, Strategien zur Abgrenzung und zum Selbstschutz zu entwickeln.

Hier findest du 10 Gebote im Umgang mit einem Narzissten.

1. Setze klare Grenzen

Narzissten neigen dazu, Grenzen zu ignorieren. Es ist entscheidend, klare und feste Grenzen zu setzen und diese konsequent zu verteidigen. Sei deutlich und selbstbewusst in der Kommunikation deiner persönlichen Grenzen.

2. Bleibe emotional distanziert

Versuche, emotionale Reaktionen zu minimieren, da Narzissten dazu neigen, diese auszunutzen. Halte eine gewisse emotionale Distanz, um nicht in Manipulationsspiele verwickelt zu werden.

3. Vermeide Konfrontationen

Direkte Konfrontationen können oft zu eskalierenden Konflikten führen. Versuche, ruhig und sachlich zu bleiben und Diskussionen zu vermeiden, die in Vorwürfen enden könnten.

4. Erkenne Manipulationstaktiken

Narzissten verwenden häufig Manipulationstaktiken wie Gaslighting, in denen sie die Realität verdrehen, um ihre Macht und Kontrolle über andere aufrechtzuerhalten und die Verantwortung für ihr unangemessenes Verhalten abgeben. Sei achtsam und lerne, diese Taktiken zu erkennen, um nicht in ihren Einfluss zu geraten.

5. Bewahre deinen Selbstwert

Narzissten können versuchen, dein Selbstwertgefühl zu untergraben. Stärke dein Selbstbewusstsein und erinnere dich regelmäßig an deine eigenen Stärken und Werte.

6. Nutze "Grauer Felsen" Technik

Die "Graue Felsen" Technik bedeutet, so uninteressant und emotionslos wie möglich zu erscheinen, um dem Narzissten keinen Anreiz zur Provokation zu bieten.

7. Suche Unterstützung

Es kann hilfreich sein, Unterstützung von Freunden, Familie oder einem Therapeuten zu suchen. Sie können dir helfen, die Situation aus einer objektiven Perspektive zu betrachten und emotionale Unterstützung bieten. Wir bieten dir sehr gerne unsere Unterstützung an und laden dich zu einem kostenlosen Erstgespräch ein. Schreibe uns gerne an twins@diewitzelsbergers.at und wir machen uns deinen persönlichen Termin aus.

8. Setze auf Selbstfürsorge

Achte darauf, dass du dich selbst pflegst und deine eigenen Bedürfnisse nicht vernachlässigst. Regelmäßige Selbstfürsorge-Aktivitäten können helfen, Stress abzubauen und das emotionale Wohlbefinden zu fördern.

9. Bleibe sachlich

Wenn du mit einem Narzissten kommunizieren musst, halte die Kommunikation so sachlich wie möglich. Vermeide es, auf emotionale Provokationen.

10. Entwickle ein starkes Netzwerk

Ein starkes Netzwerk von unterstützenden Freunden, Kollegen oder Familienmitgliedern kann eine wichtige Ressource sein. Diese Menschen können dir nicht nur emotionale Unterstützung bieten, sondern auch praktische Ratschläge geben und als Vertraute dienen, um Situationen mit Narzissten zu analysieren und zu bewältigen.

Der Umgang mit Narzissten erfordert Geduld und eine bewusste Strategie. Indem du diese Verhaltensregeln befolgst, kannst du die Interaktionen effektiver und weniger belastend gestalten.

Suche dir unbedingt Unterstützung von einem Coach oder Therapeuten deines Vertrauens. Ich unterstütze dich sehr gern und lade dich herzlich zu einem kostenfreien Erstgespräch ein. Ich freue mich, wenn du dich bei [meldest](mailto:cathrin.witzelsberger@gmail.com).

Schreibe mir sehr gerne eine E-Mail an cathrin.witzelsberger@gmail.com

Alles Liebe,



Cathrin