



Hilfe im Umgang mit Narzissten

Der Umgang mit Narzissten ist eine der schwierigsten Herausforderungen im menschlichen Zusammenleben überhaupt. Der krankhafte Narzissmus ist eine absolut destruktiv wirkende Energie. Begegnungen oder Auseinandersetzungen mit Narzissten bedürfen daher einer stabilen Konstitution. Die Abhängigkeit von Narzissten kann Menschen in eine tiefe, existenzielle Krise stürzen. Wer keine starken Nerven und keine gesunde Widerstandskraft besitzt, sollte sich besser von Narzissten fernhalten.

Ein Narzisst nistet sich auf unerwartete Weise im Leben eines anderen Menschen ein. Am Anfang beeindruckt er noch mit seinem Charme, mit seinem vorbildlichen Auftreten und seiner überzeugenden Sprachgewandtheit. Recht bald aber bröckelt seine Fassade und es stellt sich heraus, dass er außerdem noch sehr schlechte Angewohnheiten besitzt, die ein Zusammenleben oder -arbeiten unerträglich machen.

Mit eiskalter Berechnung gewinnt er die Gunst anderer Menschen, um sie für die eigenen Zwecke zu missbrauchen. Am Anfang erkennen die wenigsten, was sich hinter dem scheinbaren Kavalier verbirgt. Wenn sie ihm dann in die Falle getappt sind, zeigt er sein wahres Gesicht und geht fortan rücksichtslos mit der Würde anderer um. Da er sehr treffsicher Opfer sucht, die ihm nicht gewachsen sind und die er benutzen kann, können diese sich nicht wehren und müssen bald erkennen, dass sie sich in einer hoffnungslosen Lage befinden.

Die Unfähigkeit, sich ihm gegenüber behaupten zu können, löst Wut und Ohnmachtsgefühle aus. Man erkennt, dass man dem Narzissten nicht gewachsen ist. Man hat einem anderen Menschen erlaubt, die eigenen Grenzen zu überschreiten, und konnte sich keinen nachhaltigen Respekt verschaffen. Man ist jeglicher Form von Kränkung durch den Narzissten ausgesetzt wie ein Blatt im Wind. Aus falscher Rücksichtnahme wurde die eigene Selbstbestimmung und Selbstachtung weitestgehend aufgegeben.

Was darf man vom Umgang mit Narzissten erwarten?

Wer sich auf einen Narzissten einlässt, muss erkennen, dass er es zwar vordergründig mit einem unfehlbaren Genie zu tun hat, das alles kann. Doch der Narzisst blendet. Er gibt nur vor, ein brillanter Mensch zu sein. In Wahrheit fehlt es ihm an vielen guten Eigenschaften. Im Umgang mit Narzissten sollte man auf Dauer mit Folgendem rechnen:

1 **Kränkungen:** Durch permanente Kränkungen destabilisiert der Narzisst das Selbstwertgefühl anderer. Er erzeugt Selbstzweifel verbunden

2



- 3 **mit Schuldgefühlen**, aber auch Wut und Hass oder Ohnmachtsgefühlen. Diese psychologischen Schwächungen nutzt er, um sich über andere zu erheben und Macht über sie zu erlangen.
- 4 **Demotivation:** Er gibt anderen keinen Raum für Selbstentfaltung. Immer will er mitbestimmen, gefragt werden und mitentscheiden. Er will seine Meinung und seine Ideen durchsetzen und geht dabei über die Meinung der anderen hinweg. Zwar fragt er manchmal nach ihren Ansichten, richtet sich aber nicht danach. Das Zusammenleben oder das Zusammenarbeiten mit einem Narzissten ist immer eine „Ich-Veranstaltung“. Ein Wir-Gefühl entsteht nicht, weshalb die meisten im Umfeld des Narzissten keinen echten Bezug zum jeweiligen Thema bekommen und irgendwann frustriert abschalten.
- 5 **Selbstaufgabe:** Im Umgang mit einem Narzissten muss man lernen, die eigenen Bedürfnisse unter den Tisch zu kehren. Sie zählen nicht. Für die Bedürfnisse und Vorstellungen des Narzissten müssen die eigenen geopfert werden. Alles muss sich stets um ihn drehen. Darin ist er kompromisslos.
- 6 **Verlust der eigenen Objektivität:** Der Narzisst vereinnahmt andere Menschen, er betrachtet sie als sein Eigentum und überschreitet regelmäßig ihre Grenzen. Er redet auf sie ein und überzeugt sie von dem, was er für richtig hält. Seine Argumente scheinen unerschöpflich zu sein und immer bringt er das Thema letztlich so exakt auf den Punkt, dass man gar nicht anders kann, als ihm zu folgen. Durch die starke Präsenz des Narzissten fällt es sehr schwer, die eigene Objektivität und den Abstand zu einer Sache zu bewahren. Man wird förmlich von seinem Sog mitgezogen und neigt dazu, seine Ansichten kritiklos zu übernehmen.
- 7 **Verlust des Selbst:** Durch die ständigen massiven Einwirkungen des Narzissten kann er aus jedem einen anderen Menschen machen. Immer mehr werden seine Mitmenschen manipuliert und dazu angestiftet, Dinge zu machen, die sie ohne seinen Einfluss niemals tun würden. Menschen, die sich aus der Aura eines Narzissten befreit haben, wissen hinterher nicht mehr, warum sie so gehandelt haben.
- 8 **Verlust der Lebensfreude:** Niemand hält auf Dauer einen Narzissten aus. Die ewige Eigeninszenierung und Selbstdarstellung des Narzissten, das unersättliche Fordern von Bewunderung und das egoistische Verhalten kann niemand ein Leben lang ertragen. Niemand will sich ständig nur unterordnen und entwerten lassen. Man fühlt sich von der Präsenz des Narzissten erdrückt. Wenn man keine Chance erhält, an der Umsetzung der eigenen Vorstellungen zu arbeiten und sich selbst zu entfalten, leidet allmählich die eigene Lebensfreude darunter.
- 9 **Verlust der Lebensenergie:** Wer keine Freude, keine Liebe, kein Wohlwollen und kein Glück erfährt, dem geht die Lebensenergie verloren. Die lebensfrische Ausstrahlung nimmt ab, die Haut wird grauer, das Haar hängt matt herunter, die Mimik strahlt Unzufriedenheit aus und die Augen blicken trübe.



WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

Schleichende Krankheiten werden durch eine überwiegend depressive und pessimistische Grundhaltung begünstigt.

- 10 **Unabsehbare Risiken:** Der Narzisst neigt zum Größenwahn, vor allem dann, wenn ihm keine Grenzen gesetzt werden und er aus früheren Erfolgen so viel Selbstbewusstsein schöpfen konnte, dass er glaubt, nichts könne ihn noch aufhalten. Wenn er ein Stadium erreicht, in dem er beginnt, die Realität völlig aus den Augen zu verlieren, geht er unüberschaubare, waghalsige Risiken ein, die ihm und all seine Begleiter den Kopf kosten können.

Symptome erlebter narzisstischer Dauereinflüsse

Grundsätzlich müssen der Grad der Belastung, der ein Mensch im Umgang mit Narzissten ausgesetzt ist, sowie die eigene Belastungsfähigkeit berücksichtigt werden. Die Intensität und Regelmäßigkeit der narzisstischen Einwirkungen und die Robustheit des eigenen Schutzmantels stellen eine nicht zu unterschätzende Wechselwirkung da.

Sehr sensible Menschen reagieren bereits auf leichte narzisstische Äußerungen oder Handlungen, die andere noch gar nicht als solche wahrnehmen. Dabei spielt die momentane körperliche Verfassung eine große Rolle. In einem ausgeruhten und gesunden Zustand erträgt man einen Narzissten leichter und kann eher über seine Eskapaden hinwegsehen. In einem gestressten oder bereits erkrankten Zustand wirkt die Art und Weise des Narzissten doppelt belastend. Hier entsteht schnell eine Abwärtsspirale.

Deshalb ist der narzisstische Einwirkungsgrad immer aus der subjektiven Sicht des Opfers zu sehen und zu beurteilen. Jede Situation ist individuell und kann hier nicht umfassend beschrieben werden. Es gibt kein Schema, das für alle Fälle gilt.

Folgende Phasen kann man grob unterscheiden:

- 1 Die Handlungsweisen des Narzissten werden als unangenehm, störend bis belästigend empfunden
- 2 Die Handlungsweisen des Narzissten werden als erniedrigend, destruktiv bis zermürend empfunden
- 3 Die Handlungsweisen des Narzissten führen zu psychischen und physischen Störungen
- 4 Die Handlungsweisen des Narzissten führen von chronischen Erkrankungen bis zum Burn-out.

Symptome können hierbei sein:

- Verlust des Selbstwertgefühls und damit einhergehend Verlust des Zugangs zu inneren und äußeren Kompetenzen, Begabungen und Fertigkeiten
- Verwirrungszustände: Man kann sich nicht mehr auf die eigene Wahrnehmung verlassen
- Angstzustände und Panikattacken
- Posttraumatische Belastungsstörung
- Depression
- Zwangserkrankungen

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

- antisoziale Verhaltensauffälligkeiten
- Erschöpfungssyndrome wie ständige Müdigkeit
- psychosomatische Symptome und chronische Verspannungszustände
- Flucht in Ersatzbefriedigungen wie Alkohol, Drogen, Medikamente, Spielsucht, etc.
-

Schritte zur Veränderung

Was können Sie im Umgang mit einem Narzissten tun? Wie können Sie sich gegen den destruktiven Einfluss wehren und Ihre Lebensfreude zurückerlangen? Weil es so viele unterschiedliche **Formen des Narzissmus** gibt und jeder Mensch unterschiedlich darauf reagiert, kann nicht jeder Fall an dieser Stelle behandelt werden. Es können nur einige bewährte Grundregeln aufgeführt werden.

Erkennen Sie, dass es sich um Narzissmus handelt

Im Umgang mit Narzissten bekommt man recht schnell das Gefühl, dass irgendetwas im zwischenmenschlichen Bereich nicht stimmt – man kann es aber nicht wirklich fassen. Es gibt „vernünftige“ Phasen, in denen man mit dem Narzissten zurechtkommt, und dann kommen wieder Situationen, die das gesamte Bild auf den Kopf zu stellen drohen. Vor allem seine Art, die Persönlichkeitsrechte anderer zu verletzen, stößt wiederholt unangenehm auf.

Ergib dich nicht der Stimmung dessen, der dich beleidigt, und folge nicht dem Weg, auf den er dich verführen möchte. Seneca

Meist hofft man aber, dass sein beleidigendes und aggressives Verhalten ein einmaliger Ausreißer war, und man ist bereit, großzügig darüber hinwegzusehen und es zu verzeihen. Doch mit der Zeit muss man feststellen, dass es eher schlimmer als besser wird. In dem Maße, wie der Narzisst keinen Widerstand erfährt, wird er unverschämter – und das schleichend. Das Aufbauen seines destruktiven Verhaltens hängt also unter anderem mit der mangelnden Bereitschaft des Gegenübers zusammen, die eigenen Grenzen zu verteidigen.

Hier besteht eine Wechselwirkung mit einer exponentiellen Entwicklung, die für den Betroffenen meist nicht erkennbar ist. Erst, wenn der Betroffene erkannt hat oder darüber aufgeklärt wurde, dass es sich bei seinem Partner um krankhaften Narzissmus handelt, kann er beginnen, seine Strategie zu verändern. Er kann die Beziehung aufgrund der neuen Erkenntnisse reflektieren und das Verhältnis in einem anderen Licht sehen und anders bewerten. Er erkennt, dass der Narzisst aufgrund seines Wesens gar nicht anders handeln kann, so unangenehm es auch für ihn persönlich ist. Allein diese Sichtweise schafft bereits sehr viel Erleichterung.

Besonders erlösend kann aber die Erkenntnis sein, dass man selbst nicht schuld an dem Verhalten des Narzissten ist, sondern dass sein rücksichtsloses Benehmen der Ausdruck seiner inneren Disposition ist. Das Problem liegt also beim Narzissten und nicht beim Betroffenen. Da dieser bis dahin in völliger Unkenntnis über diese Persönlichkeitsstörung verharrte, konnte er sich nicht mit wirksamen Handlungsweisen oder Präventionsmaßnahmen vertraut machen. Alles, was er

FREUNDESKREIS HERRENSTEINRUNDE ® - Ludwig-Zausinger-Str. 3 - D 93107 Thalmassing - Tel. +49 9453-302118 - Fax: +49 32223-763950 – Handy +49 174 6079601 eMail: info@herrensteinrunde.eu - www.herrensteinrunde.eu
Wir sind ein privater, weltweit vernetzter Freundeskreis.



WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

versuchte, musste ins Leere gehen. Die Verantwortung für die gemeine und unfaire Behandlung konnte er nur bei sich selbst suchen.

Lassen Sie die eigene Schuldfrage beiseite

Die Verantwortung für die Beziehungsprobleme darf dem **Narzissten** zugeschrieben werden. Meist tut es gut, mit Vertrauten über die neuen Erkenntnisse zu sprechen, wobei man sehr gut überlegen sollte, wem man sich anvertraut. Denn gerade Außenstehende lernen den Narzissten nicht von seiner negativen Seite kennen. Nach außen präsentiert ein Narzisst immer ein perfektes Bild von sich, so dass unbeteiligte Dritte die eigenen schmerzhaften Erfahrungen nicht nachvollziehen können. Außerdem kann es gut sein, dass Außenstehende, die mit dem Narzisst persönlich bekannt sind, von diesem manipuliert wurden oder werden.

Es kann daher manchmal schwierig werden, echtes Verständnis zu bekommen. Im schlimmsten Fall wird dem Betroffenen von nahestehenden Personen, die nichts über Narzissmus wissen, ein Irrtum unterstellt oder es werden sogar Unterstellungen vorgeworfen. Betroffene sollten sich aber nicht wieder verwirren lassen, sondern jemanden suchen, der sie wirklich versteht. Über das Erlebte zu sprechen und die Erkenntnis auf die erlebten Geschehnisse anzuwenden ist ein wichtiger Schritt zur Befreiung.

Nehmen Sie das Geschehene an und reflektieren Sie es

Ein schweres Versäumnis von Betroffenen ist, das Geschehene vergessen zu wollen. Vielleicht haben sie den Narzissmus, dem sie ausgesetzt waren, erkannt und verstanden. Vielleicht haben sie auch ihre Schlüsse daraus gezogen und sich von dem Narzissten distanziert. Doch was haben die Betroffenen für sich daraus gewonnen?

Oft werden Begegnungen mit einem Narzissten mit den Aussagen abgetan: „Naja, bist halt an den Falschen geraten“, „Beim nächsten Mal wird alles besser“ oder „Denk positiv und jammer nicht“. Auch wenn positive Gedanken angesichts des Erlebten nicht die schlechteste Idee sind: Ein echter Heilungsprozess wird hiermit nicht eingeleitet.

Emotionaler Missbrauch wird heute immer noch sehr leichtfertig abgetan. Er wird nicht als eine dauerhafte Verletzung verstanden, die sich erst auflösen kann, wenn man sich umfassend mit ihr beschäftigt hat. Aufgestaute Gefühle wie Wut, Hass, Enttäuschung und Trauer verschwinden nicht, indem man sie ignoriert. Sie bleiben erhalten und kommen in ähnlichen Situationen sofort wieder hoch. Erst durch die konsequente Annahme und die Bereitschaft, die Gefühle nochmals zu durchleben, indem man das Erlebte mit dem neu gewonnenen Wissen gründlich reflektiert, kann sich der Betroffene von dem unangenehmen und nachhaltigen Einfluss befreien.

Ziehen Sie sich in einem ruhigen und entspannten Augenblick zurück und stellen Sie sich eine unangenehme, höchst kränkende Situation aus der Vergangenheit mit dem Narzissten vor. Versuchen Sie, die Situation so wirklichkeitsnah wie möglich in Ihrem Kopf abspielen zu lassen und nehmen Sie wahr, was in Ihnen hochkommt. Wenn Sie wieder Gefühle wie Trauer, Wut oder Angst spüren, dann wissen Sie, dass es noch nicht vorbei ist. Alles ist noch in Ihnen und kann jederzeit wieder aktiviert

FREUNDESKREIS HERRENSTEINRUNDE ® - Ludwig-Zausinger-Str. 3 - D 93107 Thalmassing - Tel. +49 9453-302118 - Fax: +49 32223-763950 – Handy +49 174 6079601 eMail: info@herrensteinrunde.eu - www.herrensteinrunde.eu

Wir sind ein privater, weltweit vernetzter Freundeskreis.

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

werden.

Reines, verstandesgemäßes Verstehen des Narzissmus reicht im Falle eines schweren emotionalen Missbrauchs durch den Narzissten nicht aus. Erst wenn Sie vergeben können – sich selbst und dem Narzissten, findet eine wirkliche Heilung statt. Bedenken Sie: Der Kopf will verstehen, aber das Herz will vergeben. Wenn Sie nicht beide Schritte gehen, finden Sie keinen echten Frieden.

Sprechen Sie über Ihre Geschichte und über Ihre Erfahrungen

Lassen Sie aufkommende Gefühle zu und nehmen Sie diese an. Spüren Sie Ihren Schmerz, um sich zu erleichtern, und unterdrücken Sie ihn nicht, so wie Sie es im Umgang mit dem Narzissten getan haben. Auch kann es hilfreich sein, in Form eines Tagebuchs die Episoden noch einmal Revue passieren zu lassen. Versuchen Sie dabei, die Motive des Narzissten zu verstehen, und sehen Sie das Erlebte in einem neuen Zusammenhang.

Manchmal kann es schwer sein, zu unterscheiden, was noch „normal“ und was krankhaft ist, weil die Übergänge oft fließend sind. Manchmal kann es auch sein, dass man erkennt, dass man selbst aus einer Situation heraus narzisstische Reaktionen gezeigt hat. Wenn Sie spüren, dass Sie in diesem Prozess weiterhin zu viele innere Zweifel und Schuldgefühle überfallen, sollten Sie sich **professionelle Hilfe** suchen, um die individuelle Situation zu klären. Bringen Sie Klarheit in das Erlebte, nur so können Sie es wirklich beenden.

Sehr befreiend kann auch ein imaginärer Brief sein, den Sie dem Narzissten schreiben. Hier kann alles aufgeführt werden, was Sie dem Narzissten schon immer an den Kopf werfen wollten. Nehmen Sie kein Blatt vor den Mund, sondern schreiben Sie sich Ihre innersten Empfindungen von der Seele. Keine Angst: Sie brauchen den Brief nicht abzuschicken. Sie machen das nur für sich, um Ihre Seele zu erleichtern.

Zeichnen Sie klar und deutlich Ihre Grenzen auf

Sie dürfen nicht mehr zulassen, vom Narzissten für dessen Zwecke vereinnahmt zu werden. Sie müssen sich über Ihre Grenzen im Klaren werden und den Narzissten auf Distanz halten, entweder indem Sie sich ganz von ihm trennen oder indem Sie sich mit einem veränderten Verhalten den gewonnenen Erkenntnissen anpassen. Sie müssen bereit sein, Ihre Toleranz aufzugeben, und – falls noch Gefühle im Spiel sind – die Tatsache ernst nehmen, dass der Partner eine Persönlichkeitsstörung aufweist. Sie müssen dem beherrschenden und negativen Einfluss entkommen und unbeirrbar ohne Furcht vor dem Konflikt handeln.

Gewöhnlich löst eine Gegenwehr weitere Wutausbrüche und Aggressionen des Narzissten aus. Der Narzisst wird wieder mit Schuldzuweisungen reagieren und versuchen, Ihnen ein schlechtes Gewissen einzureden: „Warum bist du so ungerecht zu mir?“ Sie dürfen aber nicht mehr versuchen, sich zu rechtfertigen. Jede Erklärung führt letztlich nur dazu, sich noch weiter zu verstricken.

Betroffene dürfen sich nicht vom Kurs abbringen lassen: im Zweifel sollten sie einfach schweigen. Die Rolle kann nur verändert werden, wenn Betroffene nicht mehr mit sich spielen lassen. Sie müssen ihre Grenzen aufzeigen. Und in dem Maße,

FREUNDESKREIS HERRENSTEINRUNDE ® - Ludwig-Zausinger-Str. 3 - D 93107 Thalmassing - Tel. +49 9453-302118 -

Fax: +49 32223-763950 – Handy +49 174 6079601 eMail: info@herrensteinrunde.eu - www.herrensteinrunde.eu

Wir sind ein privater, weltweit vernetzter Freundeskreis.

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

wie sie ihrem Standpunkt treu bleiben und ihn hartnäckig verteidigen, wird der Narzisst immer mehr ausweichen und erkennen, dass er mit seiner bisherigen Strategie nicht mehr durchkommt.

Sie sollten sich im Klaren werden, was sie für die Zukunft wollen. Glauben Sie, dass eine **Trennung vom Narzissten** unumgänglich ist, weil Sie nicht mehr die Kraft aufbringen, sich dauerhaft in Auseinandersetzungen mit dem Narzissten zu behaupten, sollten Sie die Entscheidung treffen, sich zu trennen und dies möglichst schnell auch durchführen. Möchten Sie mit dem Narzissten zusammenbleiben, müssen Sie sehr stark an Ihrer Persönlichkeit arbeiten und lernen, einige **Verhaltensregeln** einzuhalten. Nur Konsequenz im Umgang mit Narzissten hilft dabei, um sich aus dem dunklen Schatten zu befreien.

Doch glauben Sie nicht, dass Sie mit einer einmaligen klaren Ansprache den Narzissten für immer in seine Schranken verweisen können. Machen Sie sich nichts vor! Der Narzisst lässt sich nicht mit einem einzigen wütenden Auftritt und energischen Ausdruck des Willens für immer im Zaum halten. Das gelingt vielleicht in einer Situation. Der Narzisst wird aber immer wieder versuchen, die Grenzen des Betroffenen zu überschreiten, und dieser wird immer wieder um seine Grenzen kämpfen müssen. Daher bedarf es im Umgang mit einem Narzissten stets eines stabilen **Selbstwertgefühls**, einer guten physischen Gesundheit und eines starken Nervenkostüms.

Ziehen Sie sich zurück und besinnen Sie sich wieder auf sich selbst

Gönnen Sie sich wieder mehr Zeit für sich. Finden Sie Zeit und Raum für Ihre eigenen Bedürfnisse und halten Sie den Narzissten, wenn Sie sich nicht von ihm getrennt haben, auf Abstand. Erteilen Sie der Vereinnahmung und den Übergriffen eine klare Absage und setzen Sie wieder klare Prioritäten für sich selbst.

Sie brauchen dabei kein schlechtes Gewissen zu haben, und das hat auch nichts mit Egoismus zu tun. Holen Sie sich ein Stück der Zeit zurück, die Sie so hoffnungsfroh dem Narzissten gewidmet haben. Sie haben ein Recht darauf, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Entdecken Sie Ihre eigenen Schätze. Wie Sie in der Vergangenheit leider feststellen mussten, ist im Narzissten alles andere als ein Schatz verborgen. Suchen Sie also woanders.

Stellen Sie sich einmal folgende Fragen:

- Wie viel Aufmerksamkeit schenke ich mir selbst?
- Wie wichtig nehme ich mich selbst?
- Stelle ich mich selbst ins Zentrum meiner eigenen Aufmerksamkeit?
- Wie gut Sorge ich mich um mich selbst?
- Wie gut denke ich über mich selbst?
- Fühle ich mich liebenswert?
- Bin ich mir selbst mein bester Freund?
- Habe ich ein intimes Verhältnis zu mir selbst?
- Wann habe ich mich das letzte Mal selbst gelobt?
- Wann war ich das letzte Mal nur für mich allein da?

Stellen Sie sich wieder selbst in den Mittelpunkt Ihres Lebens. Es geht dabei nicht
FREUNDESKREIS HERRENSTEINRUNDE ® - Ludwig-Zausinger-Str. 3 - D 93107 Thalmassing - Tel. +49 9453-302118 -
Fax: +49 32223-763950 – Handy +49 174 6079601 eMail: info@herrensteinrunde.eu - www.herrensteinrunde.eu
Wir sind ein privater, weltweit vernetzter Freundeskreis.

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

darum, andere zu missachten und egoistisch nur den eigenen Bedürfnissen nachzugehen. Es geht darum, wieder zu erkennen, dass man sich selbst etwas Gutes tun sollte und genau wie jeder andere ein Recht hat, auf dieser Welt zu leben. Sich selbst zu beachten, auf die innere Stimme des Herzens zu hören und ihr zu folgen ist ein Ausdruck von Selbstliebe und führt Sie letztendlich wieder auf den Weg Ihres Glücks zurück.

Sammeln Sie Ihre Kräfte und regenerieren Sie sich

Die Strapazen im Umgang mit einem Narzissten kosten nicht nur sehr viel psychische Kraft, sondern schwächen den gesamten Körper. Tun Sie nicht nur Ihrer Seele etwas Gutes, sondern beginnen Sie auch, Ihren Organismus zu stärken oder – wenn er bereits geschwächt ist – ihn wieder durch eine gesunde Ernährung und die Zufuhr von Vitalstoffen aufzubauen. Im Umgang mit Narzissten sollten Sie in jedem Fall darauf achten, Ihr **Immunsystem zu stärken**. Die permanente Anspannung bedarf eines höheren Verbrauchs an Nährstoffen und kann auf die Dauer Ihren Stoffwechsel beeinträchtigen und den schleichenden Beginn von chronischen Krankheiten begünstigen.

Gewinnen Sie wichtige Erkenntnisse über sich selbst

Die Begegnung und Auseinandersetzung mit einem **Narzissten** kann ein Anlass sein, Ihr eigenes Selbstbild einmal genauer unter die Lupe zu nehmen und sich zu fragen, was diese Episode über Sie selbst aussagen kann. Es ist der passende Zeitpunkt, eine Bilanz aufzustellen und die eigenen Überzeugungen und Werte zu reflektieren. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Narzissten auf sich selbst und versuchen Sie so objektiv wie möglich – so wie ein außenstehender Dritter – über Ihr bisheriges Leben zu sinnieren.

Unser eigenes Selbstbild spiegelt sich immer in unseren Handlungen wider, ganz besonders in Beziehungen, die wir eingehen, oder in den Berufen und Arbeitsplätzen, die wir wählen. Das, was sich uns in der Außenwelt offenbart, kann als ein Spiegel unserer eigenen Seele betrachtet werden. In unserem Leben kommt immer genau das, was unsere Seele in diesem Moment braucht. Sind es unangenehme Dinge, so können wir sicher sein, dass uns die Seele zu einer Korrektur unseres bisherigen Verhaltens anregen möchte.

Wenn man gesagt bekommt, man sei wertlos, so bedeutet dies nicht, dass es objektiv betrachtet auch so ist. Die Quelle, aus der diese Vermutung stammt, darf hinterfragt werden. Manchmal sind aber Entwertungen z. B. aus den Kindheitstagen so stark in unser Selbstbild übergegangen, dass wir sie unbewusst als wahr gespeichert haben. Verletzt uns jemand mit einer abfälligen Bemerkung, trifft er unser Selbstbild an einem wunden Punkt. Denken wir z. B. wir seien egoistisch, weil uns das vielleicht unsere Eltern in Kindheitstagen permanent vorgehalten haben, und verachten wir uns dafür, dann wird uns die Aussage „Du bist sehr egoistisch“ treffen und kränken.

Oft wird uns das, was wir so sehr an uns selbst verachten, durch äußere Umstände oder Aussagen anderer gespiegelt. Wir dürfen also hinterfragen, ob es in uns noch
FREUNDESKREIS HERRENSTEINRUNDE ® - Ludwig-Zausinger-Str. 3 - D 93107 Thalmassing - Tel. +49 9453-302118 -
Fax: +49 32223-763950 – Handy +49 174 6079601 eMail: info@herrensteinrunde.eu - www.herrensteinrunde.eu
Wir sind ein privater, weltweit vernetzter Freundeskreis.

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

ungelöste Konflikte gibt und ob das, was wir denken, wirklich wahr ist. Dabei ist es unerheblich, ob es unsere eigenen Überzeugungen sind, oder ob wir sie von anderen übernommen haben. In dem Moment, in dem wir spüren, dass uns jemand verletzt, sollten wir wahrnehmen, dass unser Selbstbild falsche Anschauungen beinhaltet, die hinterfragt werden dürfen.

Der **Narzissmus kann somit auch als Chance** begriffen werden. In aller Regel soll den Betroffenen ein Spiegelbild ihres eigenen mangelnden Selbstwerts vorgehalten werden. Die Strategie, anderen zu erlauben, die eigenen Grenzen zu verletzen und sich selbst nicht so wichtig zu nehmen, darf in Frage gestellt werden. Wer eine eigene Identität finden möchte, muss lernen, sich selbst anzunehmen und zu schätzen sowie sich gegenüber anderen abzugrenzen.



E-Book: Wie befreie ich mich von einem Narzissten?

Eine praktische Anleitung, wie Sie sich emotional von einem Narzissten befreien und die schmerzlichen Erlebnisse nach der Trennung verarbeiten können (mit einer begleitenden Meditation als MP3-Datei)

*

Gedicht von Mario de Andrade (San Paolo 1893-1945) Dichter, Schriftsteller, Essayist und Musikwissenschaftler. Einer der Gründer der brasilianischen Moderne.

Meine Seele hat es eilig.

Ich habe meine Jahre gezählt und fest gestellt, dass ich weniger Zeit habe, zu leben, als ich bisher gelebt habe. Ich fühle mich wie dieses Kind, das eine Schachtel Bonbons gewonnen hat: die ersten essen sie mit Vergnügen, aber als es merkt, dass nur noch wenige übrig waren, begann es, sie wirklich zu genießen.

Ich habe keine Zeit für endlose Konferenzen, bei denen die Statuten, Regeln, Verfahren und internen Vorschriften besprochen werden, in dem Wissen, dass nichts erreicht wird.

FREUNDESKREIS HERRENSTEINRUNDE ® - Ludwig-Zausinger-Str. 3 - D 93107 Thalmassing - Tel. +49 9453-302118 - Fax: +49 32223-763950 – Handy +49 174 6079601 eMail: info@herrensteinrunde.eu - www.herrensteinrunde.eu
Wir sind ein privater, weltweit vernetzter Freundeskreis.

GESUNDHEIT



Herrensteinrunde®

WELTWEITER FORSCHERKREIS SEIT 1991

Ich habe keine Zeit mehr, absurde Menschen zu ertragen, die ungeachtet ihres Alters nicht gewachsen sind.

Ich habe keine Zeit mehr, mit Mittelmäßigkeit zu kämpfen.

Ich will nicht in Besprechungen sein, in denen aufgeblasene Egos aufmarschieren.

Ich vertrage keine Manipulierer und Opportunisten.

Mich stören die Neider, die versuchen, Fähigere in Verruf zu bringen um sich ihrer Positionen, Talente und Erfolge zu bemächtigen.

Meine Zeit ist zu kurz um Überschriften zu diskutieren. Ich will das Wesentliche, denn meine Seele ist in Eile. Ohne viele Süßigkeiten in der Packung.

Ich möchte mit Menschen leben, die sehr menschlich sind. Menschen, die über ihre Fehler lachen können, die sich nichts auf ihre Erfolge einbilden. Die sich nicht vorzeitig berufen fühlen und die nicht vor ihrer Verantwortung fliehen. Die die menschliche Würde verteidigen und die nur an der Seite der Wahrheit und Rechtschaffenheit gehen möchten. Es ist das, was das Leben lebenswert macht. Ich möchte mich mit Menschen umgeben, die es verstehen, die Herzen anderer zu berühren. Menschen, die durch die harten Schläge des Lebens lernten, durch sanfte Berührungen der Seele zu wachsen.

Ja, ich habe es eilig, ich habe es eilig, mit der Intensität zu leben, die nur die Reife geben kann.

Ich versuche, keine der Süßigkeiten, die mir noch bleiben, zu verschwenden. Ich bin mir sicher, dass sie köstlicher sein werden, als die, die ich bereits gegessen habe. Mein Ziel ist es, das Ende zufrieden zu erreichen, in Frieden mit mir, meinen Lieben und meinem Gewissen.

Wir haben zwei Leben und das zweite beginnt, wenn du erkennst, dass du nur eins hast.