

Vorgehensweise von Narzissten

Narzissten sind hervorragende Blender und präsentieren sich zu Anfang von ihrer charmantesten Seite. Daher ist es sehr schwierig sie frühzeitig zu erkennen und die wahren Absichten zu durchschauen. Hier ist eine von vielen anderen Varianten aufgeführt.

Kennenlernen:

Er verkörpert gerade alles was Du Dir vorgestellt bzw. gewartet hast

- will Zeit mit Dir verbringen
- geht auf Deine Wünsche ein und erfüllt den einen oder anderen Wunsch
- schmeichelt mit schönen Worten oder Gesten

Du bist sehr empfänglich und dankbar dafür, weil Du gerade genau das bekommst worauf Du schon so lange gewartet hast. Endlich, du realisierst gerade: es gibt ihn doch,
meinen Traummann!

Die Schmetterlinge fliegen und die rosa Wolke beginnt sich immer weiter auszubreiten. Langsam entwickelst Du Vertrauen und Verständnis und ein lange vermisstes Geborgenheitsgefühl schleicht sich ein.

Während dieser Zeit schätzt Dich ein Narzisst gerade ein ob er weiter in Dich investieren kann bzw. ob er Dich unter Kontrolle bekommt.

Weitere Entwicklung zur Abhängigkeit:

- Er will seine freie Zeit mit Dir verbringen und alles mit Dir gemeinsam machen
- Er spricht schlecht über Deine Freunde
- Er beschäftigt Dich mit Dingen die für ihn wichtig sind
- Er gibt Dir zu verstehen, daß er sich aber **noch** nicht ganz sicher ist ob Du die richtige bist
- Er zieht sich nach Kränkungen total zurück

Wenn ja, wird er ab jetzt gezielt Deinen Selbstwert untergraben bis zur Zerstörung.

- Vielleicht möchte er schnell eine gemeinsame Wohnung?
- Vielleicht möchte er eine schnelle Hochzeit?
- Vielleicht möchte er gerne Deine Finanzen oder ähnliches verwalten?
- Er bestimmt über Dich ohne Dich zu fragen. Damit hat er Macht über Dich – Ziel erreicht!

Ab jetzt hat er Dich unter Kontrolle gebracht und fängt langsam an Dich in die Mangel zu nehmen!

- mit Schmollen oder Schweigen (als Strafe für Dich)
- erzeugt Mitleid (ich mache alles für Dich und DU?/ Du lässt mich allein.....)
- verdrehen von Tatsachen (um besser da zustehen/ weil, nur er kann Dir helfen)
- Du bist Schuld wenn....

Er weiß mittlerweile genau welche Knöpfe er bei Dir drücken muss um an SEIN Ziel zu kommen!

Kennst Du das?

- Du bist gestresst wenn ihr zusammen seid – Der Anspannungszustand ist hoch wenn ihr zusammen seid
- Du veränderst Dich ihm zu liebe – er zeigt Dir sehr gerne Deine Schwächen auf und das kann sehr verletzend sein
- Du vernachlässigst Deine sozialen Kontakte – Deine Freunde sind nicht wichtig für ihn
- Deine Selbstzweifel werden mehr – mit der Zeit beginnst Du zu glauben, dass du froh sein kannst, einen so tollen Typen abbekommen zu haben

Frage an Dich:

Du findest Dich in den genannten Punkten wieder?

Dann pass gut auf dich auf, dass die destruktive Kraft in dieser Beziehung Dich nicht kaputt macht.

Nimm Dein Leben wieder selbst in die Hand!

Oft ist das nur durch Trennung möglich. Denn dein Wunsch, dass er alles einsieht, erkennt, wie toll Du bist und sich deswegen ändert – der wird ziemlich sicher nicht in Erfüllung gehen. Fehlende Krankheitseinsicht steht dem im Wege und ist typisch für Betroffene.

Mitgefühl statt Selbstaufgabe!

Du solltest Deine Kraft vor allem darin investieren, **Abstand zu diesem Mann** zu gewinnen. Es stimmt zwar: Er kränkt Dich nicht mit böser Absicht. Eigentlich ist ER arm dran. Denn er hat einen Grund, dass er so werden musste. Glaube mir, er wird sich seinen Mangel und Schmerz nicht anschauen weil es für ihn zu schmerzlich ist. Er tut dir nicht gut! Und niemand weiß, ob er sich ändern wird, wann und wie es dann sein wird.

Unterstützung holen!

Narzissten können es schwer aushalten, wenn sich jemand von IHNEN trennt. Deshalb veranstalten sie z. B. dramatische Schuldzuweisungen, Beschimpfungen und Abwertungen. Das macht eine Trennung sehr anstrengend, denn Du musst lernen Dich abzugrenzen und frage Dich einmal wieso du auf so einen Typ Mann abgefahren bist. Dass sagt auch etwas über Dich aus. Wenn du den Grund erfährst, passiert Dir dasselbe nicht so schnell nochmal.

Seine fehlende Einsicht akzeptieren!

Es gibt unterschiedlich starke **Ausprägungen von Narzissmus**. Viele Partnerinnen hoffen allerdings zu lange auf eine Einsicht seinerseits und machen sich selber damit kaputt.

Deshalb akzeptiere, was du nicht ändern kannst!

Kümmere Dich stattdessen um Dich und Deine Seele. Stärke Deinen Selbstwert und führe wieder ein selbstbestimmtes Leben.

Alles andere ist der Kampf gegen die Windmühlen. Und du bist nicht Don Quijote!

Wo ist Dein Selbstwert auf einer Scala von 0 bis 10?

Wie lange willst Du noch leiden?

Wenn Du die volle Verantwortung für Dich und DEIN Leben übernehmen willst und wieder selbstbestimmt handeln möchtest, stehe ich Dir gerne zur Verfügung!

Ich begleite Dich in DEIN NEUES LEBEN, denn ich bin diesen Weg selbst gegangen.

www.elke-westerkamp.com oder Tel. 0151-68188237