



Kennenlernen | Beziehung | Trennung:

50 Anzeichen

dafür, dass Du es mit einem
GRANDIOSEN NARZISSTEN
zu tun hast



Kennenlernen | Beziehung | Trennung:

50 Anzeichen dafür, dass Du es mit einem grandiosen Narzissten zu tun hast

Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Der Nachdruck, die Übersetzung, die Entnahme von Abbildungen, die Wiedergabe auf fotomechanischem Weg, die Speicherung auf elektronischen Datenträgern sowie die Bereitstellung der Inhalte im Internet ist ohne vorherige, schriftliche Genehmigung untersagt.

Sofern Handelsnamen, Gebrauchsnamen oder eingetragene Warenzeichen verwendet werden, auch wenn sie nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten entsprechende Schutzbestimmungen.

Die Informationen in diesem Heft wurden nach bestem Wissen und mit größter Sorgfalt zusammengetragen.

Dennoch stellen sie keinerlei Handlungsempfehlung dar und dienen rein informativen Zwecken. Die Autorin hat weder eine therapeutische noch eine medizinische Ausbildung und will und darf daher keine medizinische/therapeutische Beratung durchführen.

Bei gesundheitlichen und psychischen Beschwerden jeglicher Art sollte ausnahmslos immer ein Arzt/Therapeut zurate gezogen werden.

Die Inhalte dürfen nicht als Grundlage zur eigenständigen Diagnose und nicht als Beginn, Änderung oder Beendigung einer Behandlung von Krankheiten verwendet werden. In keinem Fall dürfen bestehende Therapien ohne Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten abgebrochen werden. Eine Haftung für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Impressum

SkyLar Vision UG
(haftungsbeschränkt)
Wupperplatz 1
D – 51061 Köln

www.loveyourtime.com | email@loveyourtime.de

Vertreten durch die Geschäftsführung: Gabriele Scholtz
Telefon: 0221 79009290 | Telefax: 0221 79009291
USt-Id.Nr. gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE 283852789
Amtsgericht Köln | HRB 75699

Die Beziehung mit einem Narzissten ist fast immer toxisch. Besteht sie einmal, lässt sie sich nur noch sehr schwer lösen. Die Folgen können dramatisch sein und prägend für den Rest des Lebens.

Viele Menschen sind sich nicht sicher, ob sie es mit einem Narzissten zu tun haben, denn die Signale sind nicht immer eindeutig und man verliert schnell den Überblick. Gerade am Anfang ist man häufig völlig hingerissen von den begnadeten Eroberungs- und Verführungskünsten, die narzisstische Personen an den Tag legen. Die Brille, durch die man schaut, ist daher nicht einfach nur rosa, sondern fast schon pink.

Im weiteren Verlauf der Beziehung sind die immer stärker werdenden Verstrickungen und die Manipulation durch den Narzissten schuld daran, dass man die Lage nicht leicht durchschaut.

Befürchtest Du, Du könntest es mit einem grandiosen Narzissten zu tun haben? Ich habe 50 Anzeichen aufgelistet, die Dir Hinweise darauf geben können, ob Du in einer narzisstischen Beziehung bist oder Gefahr läufst, in eine hinein zu geraten.

Um das Verhalten von Narzissten richtig einschätzen zu können, solltest Du vorab jedoch das Grundproblem verstehen.

Narzissmus in aller Kürze – ein Überblick

Aus verschiedenen Gründen, die noch nicht abschließend erforscht sind, haben Narzissten ein mangelndes Selbstwertgefühl. Teilweise liegen die Ursprünge dafür in der Kindheit, aber auch Erfahrungen aus früheren Beziehungen können zu einer narzisstischen Persönlichkeit mit geringem Selbstwertgefühl führen.

Ein Narzisst ist jemand, der die Bestätigung durch andere zwingend braucht, um zumindest ein bisschen Selbstwertgefühl aufzubauen. Anerkennung und Bestätigung sind für jedermann wichtig, aber wer ein gesundes Selbstwertgefühl hat, ist nicht auf Gedeih und Verderb davon abhängig. Ein Mensch mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstruktur hingegen schon.

Es gibt zwei Formen von Narzissmus: den verdeckten, depressiven und den offenen, grandiosen.

Man weiß heute, dass Frauen eher zur ersten Form neigen und Männer eher zur zweiten (es gibt Ausnahmen). Beide Varianten sind zwei Seiten derselben Medaille, weshalb man beide häufig in einer gemeinsamen Beziehung findet.

Menschen mit verdecktem Narzissmus sind voller Selbstzweifel, haben hohe (teils unerfüllbare) Erwartungen an sich selbst, möchten immer gefallen und gemocht werden und geben gerne Verantwortung ab.

Grandiose Narzissten sind ebenfalls voller Selbstzweifel, gestehen sie sich aber nicht ein und machen sich selbst vor, die Besten und Größten zu sein. Fehler und Schwächen projizieren sie auf andere, gerne auf den Partner. Dort können sie sie bekämpfen, weshalb sie den Partner so formen wollen, wie es ihnen zusagt.

Verdeckte Narzissten schaden – nicht nur, aber in erster Linie – sich selbst. Grandiose Narzissten hingegen machen eher dem Partner das Leben zur Hölle. Sie können dabei gewissenlos und aggressiv sein und einen zerstörerischen Einfluss auf Ihren Partner ausüben.

Deshalb soll es hier um die Verhaltensweisen von grandiosen Narzissten gehen. Da dies häufig Männer sind, beziehe ich mich bei den 50 Anzeichen auf Männer; ein vergleichbares Verhalten würde aber auch eine weibliche, grandiose Narzisstin zeigen (wenngleich diese Form seltener anzutreffen ist).

Teilweise geht man bei ihnen davon aus, dass sie überhaupt nicht zu Empathie fähig sind. Eine andere Theorie lautet, sie könnten sich durchaus in andere hinein versetzen, deren Gefühle und Schicksale seien ihnen aber völlig egal und sie nutzen die Einblicke nur zur Manipulation.

Was davon auch zutreffen mag – in jedem Fall spielen die Gefühle von anderen Menschen für grandiose Narzissten keine Rolle. Deshalb sind sie auch nicht zu echter Liebe fähig. Sie haben nicht einmal Kontakt zu sich selbst, zu ihren eigenen Gefühlen und Emotionen.

Plakativ und bildlich ausgedrückt: Sie sind leer.

Sie sind kalt.

Das macht sie orientierungslos in Bezug auf die eigene Persönlichkeit.

Um sich zu spüren und ein Selbstbild zu erzeugen, brauchen sie einen menschlichen Spiegel – idealerweise einen Partner, der ihnen signalisiert, wie großartig sie sind. Schwächen und Fehler hingegen dürfen nicht gespiegelt werden. Narzissten wollen ein fleckenloses, unfehlbares Bild von sich selbst haben.

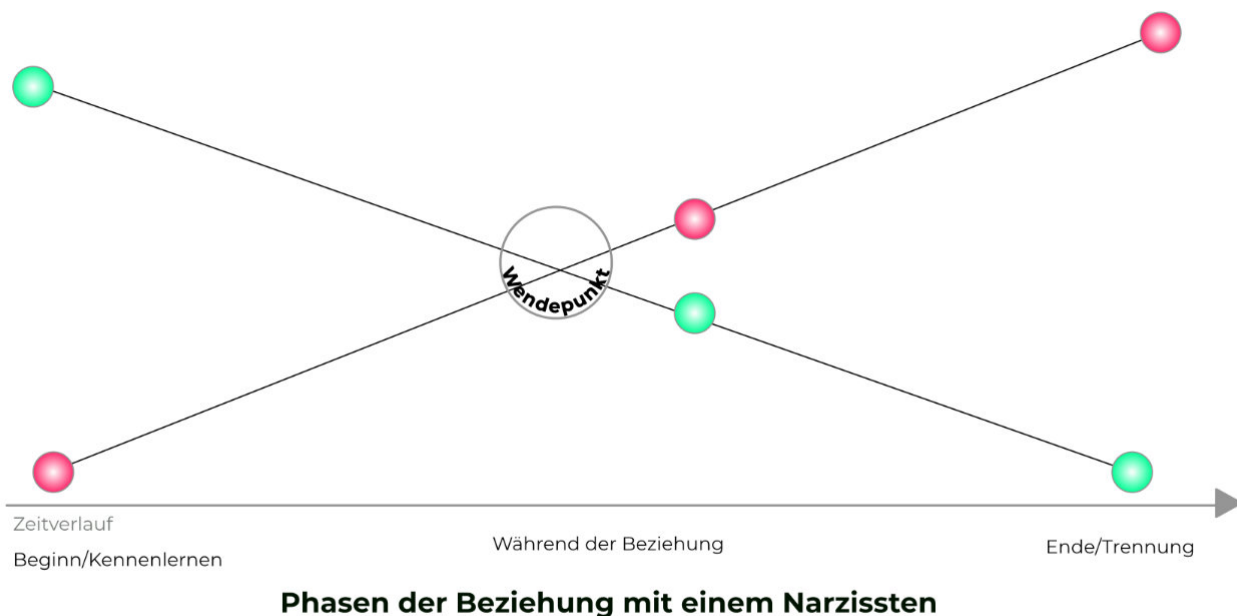
Daher bevorzugen sie Partner, von denen sie angehimmelt und bewundert werden. Dafür sind sie bereit, alles zu tun.

Sie starten mit einer geradezu unwiderstehlichen Verführung, die das Objekt ihrer Begierde in schwindelerregende Gefühlshöhen katapultiert. Das ist wie eine Droge, mit denen sie ihre Opfer abhängig machen. Der Beginn einer Beziehung mit einem Narzissten kann großartig, atemberaubend, überwältigend sein. Selbstverständlich spiegelt ihr Partner ihnen dann genau das zurück – der Narzisst fühlt sich bestätigt, geliebt und bewundert, ist wie im Rausch.

Allerdings muss er irgendwann dafür sorgen, dass sein Partner sich ihm unterlegen fühlt – das ist wichtig, damit er seine eigene Großartigkeit und Überlegenheit nicht gefährdet sieht. Außerdem muss er alles so einfädeln, dass sein Partner ihn niemals verlassen wird, denn dann würde er seinen Spiegel verlieren.

Am sichersten gelingt dies, wenn er das Selbstbewusstsein seines Opfers zerstört, wenn er es abhängig macht und klein hält. Zusätzlich muss er noch sicherstellen, dass sein Partner ihm permanent nur das spiegelt, was er sehen will. Das schafft er mit Belohnung und Strafe, je nach dem, wie sein Partner sich verhält.

Wegen dieses Ablaufs gibt es unterschiedliche Phasen in der Beziehung mit einem Narzissten, in denen er unterschiedliche Verhaltensweisen zeigt.



Zu Beginn überwiegt das positive Verhalten, obwohl es sich auch hier oft bereits um Manipulation handelt.

Es löst schöne, sogar wundervolle Gefühle bei dem zu erobernden Partner aus. Weil dieser völlig begeistert von seinem Narzissten ist, fühlt auch der sich großartig. Das Ganze ist wie ein Feuerwerk von magischer Anziehung, Liebe und Leidenschaft.

Allerdings gibt es auch hin und wieder ein paar unschöne Gesten oder Andeutungen. Was dahinter steckt, schildere ich unter „Beim Kennenlernen“. Grundsätzlich hängt jedoch der Himmel voller Geigen.

Im Verlauf der Beziehung vermehren sich das negative Verhalten des Narzissten und damit auch die negativen Gefühle bei seinem Partner. Das Positive hingegen nimmt immer weiter ab. Es geht nicht auf Null, denn ein bisschen „Zucker“ braucht auch der leidensfähigste Partner, um bei der Stange zu bleiben. Viel davon gibt es jedoch nicht mehr.

Kommt es zur **Trennung**, sinkt alles Positive auf Null. Das negative und zerstörerische Verhalten des Narzissten hingegen katapultiert sich bis ins Extrem nach oben, je nach dem, von wem die Trennung ausgeht.

In allen Phasen gibt es deutliche Anzeichen dafür, ob Du es mit einem grandiosen Narzissten zu tun hast. Nicht alle der hier Aufgelisteten müssen zusammen auftreten. Je mehr davon allerdings zutreffen, desto wahrscheinlicher hast Du es mit einem Narzissten zu tun.

Aber Vorsicht vor Klischees und Schubladendenken: Vieles von dem, was hier steht, kann auch in nicht narzisstischen Beziehungen vorkommen und nicht jeder

egozentrische, rücksichtslose Mensch ist krankhaft narzisstisch. Es Bedarf guter Reflexionsfähigkeit und genauen Beobachtens, um das zu Beurteilen.

50 Anzeichen für eine narzisstische Beziehung

Beim Kennenlernen

1. Der Narzisst überschüttet Dich mit Komplimenten und Aufmerksamkeit. Er sagt Dir, dass Du absolut perfekt, begehrenswert und fehlerfrei bist und stellt Dich auf einen Sockel. Er gibt Dir zu verstehen, dass er nie zuvor einer solchen Frau – seiner Traumfrau – begegnet ist; nie zuvor hat er sich so gut gefühlt, so himmelhoch jauchzend, so gut verstanden.

Zugegeben, viele Männer überhäufen ihre Auserwählte zu Beginn mit Komplimenten. Bei einem Narzissten fühlt sich aber alles regelrecht „nach Hollywood“ an. Auch wenn es schön ist, so bewundert und angebetet zu werden – irgendwie spürst Du, dass es übertrieben ist.

2. Trotz allen Schwärmens und Flirtens gibt er Dir mit kleinen, scheinbar harmlosen und nicht böse gemeinten Seitenhieben zu verstehen, dass er selbstverständlich über Dir steht. Das kann manchmal auf halbwegs charmante Weise passieren, aber es wirkt dennoch herablassend.

Vielleicht sagt er Dir, dass er sogar Deine seiner Meinung nach zu große Nase, Deinen zu kleinen Busen oder Deine schiefen Zähne attraktiv findet; er macht Dir also Komplimente, die sich nicht wie Komplimente anfühlen.

Möglicherweise behandelt er Dich wie ein kleines Mädchen, dem er die Welt erklärt. Oder er lobt Dich für etwas und gibt Dir gleichzeitig das Gefühl, dass Du es eben nur „für Deine Verhältnisse“ ganz gut gemacht hast. Was er Dir signalisiert: Er wird Dir schon dabei helfen, es noch besser zu machen. Jetzt, wo Du ihn hast, wird alles für Dich immer toller und schöner werden.

3. Er nimmt wie selbstverständlich die Zügel in die Hand. Er bestimmt, was passiert. Wann Ihr Euch verabredet, wo Ihr euch verabredet, wie lange die Verabredung dauert - er hat die Kontrolle. Dir gefällt diese Art zu Beginn vielleicht und Du denkst, er müsse Dich schon sehr wollen, wenn er so fordernd auftritt. Dabei will er nur von Anfang an sagen, wo es lang geht.

4. Wenn Du eine Verabredung absagst, ist er beleidigt. Sein Signal: Du schätzt ihn scheinbar nicht genug (hier zeigt sich schon der Hang zur emotionalen Erpressung). Indirekt oder direkt sagt er: „Würdest Du mich schätzen/lieben/begehren, würdest Du nicht einfach absagen.“

5. Wenn er hingegen die Verabredung absagt, darf das für Dich kein Problem sein. Er hat schließlich wichtige Dinge zu tun und erwartet Verständnis von Dir, jederzeit. Wenn Du das nicht aufbringst, reagiert er genervt, teilweise aufbrausend.

6. Er will Dich eifersüchtig machen. Er schwärmt von anderen Frauen, seinen Ex-Freundinnen oder von irgendeinem Modell oder einer Schauspielerin. Dabei hast Du das Gefühl, dass er Deine Reaktion genau beobachtet. Er braucht Deine Eifersucht und Deine Verlustängste, weil er denkt, dass sie ihm seine eigene Großartigkeit spiegeln.

7. Er ist selbst extrem eifersüchtig und kann das nur schlecht verbergen. Wenn Du

„andere Götter neben ihm anbetest“, ist das für ihn unerträglich. Sein geringes Selbstwertgefühl hält das nicht aus. Das wird er allerdings nicht zugeben.

8. Er braucht ständige Kontrolle und Gewissheit: Wo bist Du, mit wem bist Du da, warum bist Du da? Was machst Du gerade? Was machst Du später? Das wirkt im ersten Moment wie echtes Interesse. Es scheint, als könne er ohne Dich nicht leben. Aber es ist Kontrollsucht.

9. Er tritt extrem selbstherrlich auf und betont seine Grandiosität, ist aber empfindlich für die geringste Kritik, selbst wenn sie eher neckend und liebevoll gemeint ist. Auch daran merkt man, dass er nicht wirklich selbstsicher ist.

10. Er lobt Dein Aussehen oder Auftreten und Du merkst, dass er es genießt, in der Öffentlichkeit mit Dir gesehen zu werden. Das gibt er auch zu. Deshalb mag es sehr, wenn Du Dich jederzeit schön zurechtmachst und viel Wert auf Dein Aussehen legst. Er unterstützt das gerne, indem er Dir teuren Schmuck, Schuhe oder Kleider spendiert (sofern er es sich leisten kann).

11. Er bevorzugt alles, was für Macht, Ruhm oder Reichtum steht oder besonders und ausgefallen ist: Autos, Restaurants, Clubs, Mode oder Accessoires - alles darf und sollte premium sein, angesagt oder auffällig und ungewöhnlich. Falls er sich das nicht leisten kann, lässt er zumindest keinen Zweifel daran, dass er davon magisch angezogen wird.

12. Erfolg allein ist kein Anzeichen von Narzissmus, aber das Hausieren und Angeben mit dem Erfolg oftmals schon. Geübte Verführer können dabei auch schon mal so tun, als sei Ihnen der Erfolg peinlich oder als könnten sie es selbst kaum glauben, dass sie es soweit geschafft haben, nur um dann von Dir noch einmal Bestätigung zu bekommen.

13. Es gibt auch erfolglose Narzissten. Sie sind oft neidisch auf das, was andere erreicht haben und reden es schlecht. Sie selbst könnten es selbstverständlich besser und neigen dazu, sich in grenzenlose Erfolgsphantasien zu versteigen.

14. Arroganz ist nicht in jedem Fall mit Narzissmus gleichzusetzen. Jemand, der einfach „nur“ arrogant ist, kann seine Meinung auf überhebliche Weise kundtun, sich umdrehen und weggehen. Ihm ist egal, was die anderen von seiner Meinung halten. Der Narzisst jedoch zehrt von der positiven Reaktion der anderen, weswegen sie ihm niemals egal ist. Natürlich geht es ihm dabei nicht um das, was die anderen fühlen. Er muss sich spiegeln, um sich zu spüren und sich selbst zu definieren. Dafür braucht er ein Publikum.

Während der Beziehung

15. Er hat das Sagen. Er legt die Regeln fest. Er bestimmt das Geschehen. Er sorgt dafür, dass sein Wille geschieht. Seine Dominanz lässt Dir oft keinen Spielraum für Gegenwehr. Er versucht, Dich zu unterwerfen.

16. Er ist der Sender, Du bist der Empfänger. Was er zu sagen hat, ist für ihn ungleich wichtiger als alles, was Du zu sagen haben könntest. Er braucht Deine Reaktion auf seine Erlebnisse, seine Erzählungen, seine Gedanken. Das ist für ihn, als würde er in einen Spiegel schauen und sich selbst erkennen können. Dabei ist es aber wichtig, dass Du die RICHTIGE Reaktion zeigst – also eine, mit der er sich gut und wertgeschätzt fühlt.

Wenn Du hingegen von Deinen Gedanken oder Erlebnissen erzählst, möchte er das Thema gerne schnell abhaken und wartet innerlich ungeduldig darauf, es zu beenden.

- 17.** Es gibt zumindest am Anfang der Beziehung auch immer wieder schöne Dinge und Erlebnisse, tolle Urlaube und dergleichen, die aber alle seinem Anspruch nach Selbstwerterhöhung gerecht werden müssen.
- 18.** Du wirst belohnt und bekommst eine Extraportion Anerkennung, wenn Du bist, wie er Dich haben will und wenn Du ihn so spiegelst, wie er sein will. Das ist Deine Hauptaufgabe in der Beziehung. Du bist sein Spiegel, den er befragt wie die böse Königin aus Schneewittchen es tut, um zu hören, dass sie die Schönste ist.
- 19.** Er braucht ständig Bestätigung und Bewunderung von Außen, sei es durch Dich, durch andere Frauen, durch Freunde und Kollegen oder Vorgesetzte. Das kann ihn über alle Maßen beflügeln.
- 20.** Auf ein Lob oder Kompliment reagiert er meistens übertrieben selbstherrlich oder mit einem überheblichen „ich weiß“. Selbst, wenn er versucht, es herunterzuspielen, spürt man seine überbordende innere Befriedigung.
- 21.** Du sollst seinen hohen Ansprüchen genügen, aber Du darfst natürlich nicht besser sein als er. Deshalb muss er Dich regelmäßig spüren lassen, dass Du unfähig bist, klein und unwichtig. Oft geschieht das auf indirekte Weise, wie ein kleiner Seitenhieb, nicht der Rede wert. Es kann ein Augenrollen sein, ein Kopfschütteln, ein verächtliches Grinsen. Es kann ein abwertender Spitzname sein, eine entwürdigende Geste, eine hochgezogene Augenbraue. Gerne auch vor anderen. Steter Tropfen höhlt den Stein.
- 22.** Er zeigt sich von seiner glänzenden und charmanten Seite, solange alles nach seinen Vorstellungen läuft. Läuft es jedoch nicht so und entspricht vor allem Dein Verhalten nicht seinen Ansprüchen, wirst Du bestraft!
- 23.** Abwertung als Strafe: Er lässt Dich spüren, dass Du für ihn ein Witz bist, dass er Dich nicht ernst nimmt. Er redet Dir ein, dass Du nichts weißt, nichts kannst und er sich für Dich schämt. Du sollst Dich unfähig fühlen, wertlos, bodenlos unterlegen.
- 24.** Verlassen als Strafe: Er packt theatralisch die Koffer oder verlässt demonstrativ die Wohnung, um Dir Angst davor zu machen, dass er Dich verlassen könnte.
- 25.** Schweigen als Strafe: Er ignoriert Dich, er schweigt Dich an, gibt keine Antwort mehr, egal, wie sehr Du ihn herausforderst oder anbettest. Das kann Stunden, Tage oder auch Wochen so gehen. Du sollst spüren, was für ein Nichts Du für ihn bist, wenn Du nicht so bist, wie er Dich will.
- 26.** Er manipuliert Dich, um seine Ziele zu erreichen. Das kann er so meisterhaft, dass es Dir lange nicht auffällt. Er will damit Dein Selbstbewusstsein untergraben, damit Du Dich fügst. Die perfideste Methode ist das Gaslighting. Ein Beispiel dafür: Er sagt oder tut etwas in Deinem Beisein und behauptet später absichtlich, er hätte das nie gesagt oder getan und dass Du Dir das nur einbildest. Das führt dazu, dass Du an Deiner eigenen Wahrnehmung zweifelst. Nicht beim ersten Mal, nicht beim zweiten Mal. Mit der Zeit jedoch wirst Du immer unsicherer.
- 27.** Er macht Dich mit emotionaler Erpressung gefügig: Wenn Du ihn wirklich lieben würdest, würdest Du tun, was er will. Wenn Dir die Beziehung etwas wert wäre, würdest Du dieses oder jenes nicht tun. Du hast ihm sein Leben ruiniert – Du musst Dich schon anstrengen, um das wieder gut zu machen!

28. Du bist an restlos allem schuld. Ihn dagegen trifft nie irgendeine Schuld. Er macht keine Fehler. Deshalb muss er sich auch grundsätzlich für nichts entschuldigen. Er ist das Opfer. So stellt er es auch vor Außenstehenden dar.

29. Auf Kritik reagiert er überzogen empfindlich, teilweise auch richtig wütend, regelrecht rasend. Sein geringes Selbstwertgefühl bricht zusammen wie ein Kartenhaus, was er nicht zulassen kann.

30. Er versucht, Dich von Deiner Familie und Deinen Freunden zu isolieren. Das gibt ihm mehr Kontrolle über Dich und sorgt dafür, dass niemand Dich gegen seinen Willen beeinflusst oder gegen ihn aufhetzt. Clevere Narzissten gehen dabei subtil und manipulativ vor und sagen nicht direkt, dass Deine Kontakte sie stören.

Achtung: Sei alarmiert, wenn Du während der Beziehung Folgendes an Dir feststellst:

31. Du überlegst bei allem, was Du tust oder sagst, wie es auf ihn wirken und ob es ihm gefallen könnte. Befürchtest Du, er könnte es ablehnen, unterlässt Du es.

32. Durch Eure Beziehung fühlst Du Dich einerseits aufgewertet und irgendwie besonders, andererseits fühlst Du Dich insgeheim klein neben ihm, nicht gut genug, unwichtig.

33. Du verhältst Dich oft anders, als Du in Wahrheit bist, um ihm zu gefallen. Du verlierst Deine Spontanität, weil Du befürchtest, etwas falsch zu machen.

34. Bezüglich seiner regelmäßigen Abwertungen und Erniedrigungen fragst Du Dich, ob Du das überhaupt richtig interpretierst oder ob Du nicht viel zu empfindlich bist. Mit der Zeit zeigt diese wohl dosierte Herabsetzung Wirkung und erreicht ihr Ziel: die Zerstörung Deines Selbstbewusstseins und Deines Selbstwertgefühls.

35. Du redest Dir ein, dass Du ihm bewusst seinen Willen lässt und seine Attacken ohne große Gegenwehr erträgst, um Deine Ruhe zu haben und Deine Nerven gezielt zu schonen. Du sagst Dir, dass Du ihn gar nicht ernst nimmst und Dir einfach innerlich Deinen Teil denkst. Das fühlt sich für Dich wie eine überlegene Strategie an, obwohl Du Dir damit natürlich nur etwas vormachst. Manchmal ärgerst Du Dich über Deine eigene Nachgiebigkeit, kannst daran aber dauerhaft nichts ändern, weil Du die Folgen fürchtest.

36. Immer öfter machst Du Dir tatsächlich Sorgen um Deine Gesundheit. Du hast das Gefühl, dass die Beziehung Dich krank macht und überlastet. Depressionen, Frustration, Niedergeschlagenheit, Burnout oder Ängste klopfen immer öfter und lauter an Deine Tür.

37. Du fühlst Dich ausgesaugt und verbraucht. Du bist leer und erschöpft. Narzissten sind Energievampire. Auch darum setzt Du Dich immer seltener zu Wehr und trittst immer weniger für Dich ein.

38. Im Verlauf der Beziehung kommt es immer seltener dazu, dass Du seine „Strafen“ spürst, weil Du bereits im vorausseilendem Gehorsam versuchst, alles in seinem Sinne zu erledigen.

39. Du verteidigst ihn vor Dir selbst und auch vor anderen damit, dass er auch sehr charmant, großzügig und angenehm sein kann. Du denkst daran, wie wundervoll es einmal war, wie gut Du Dich mit ihm gefühlt hast und dass es vielleicht wieder so werden kann.

40. Du weißt, dass es besser wäre, ihn zu verlassen, hast aber Angst vor den Konsequenzen.

41. Solltet Ihr euch schonmal getrennt haben, nimmst Du ihn immer wieder zurück, egal, was vorgefallen ist.

Wenn Du diese Signale an Dir wahrnimmst, solltest Du dringend etwas für Dich tun.

Ganz wichtig ist es, an Deinem Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu arbeiten, um nicht immer tiefer in den Sog einer Beziehung zu geraten, die nicht gesund und sogar toxisch für Dich ist.

Quick-Tipp: Fang an, ein Tagebuch zu schreiben. So vermeidest Du, Dir die Dinge später schönzureden und Du kannst Dich leichter vergewissern, dass mit Deiner Wahrnehmung alles in Ordnung ist. Natürlich solltest Du unbedingt dafür sorgen, dass niemand außer Dir das Tagebuch in die Finger bekommt!

Während der Trennung

42. Wenn er die Beziehung beenden will, tut er es gleichgültig, ohne Rücksicht und ohne Zögern, sofern die Umstände es zulassen. Meistens hat er schon ein neues Opfer gefunden, denn ohne jemanden, der ihm sein ideales Selbst spiegelt, kann er nicht leben.

43. Wenn Du hingegen die Beziehung beendest, reagiert er zunächst ungläubig. Er kann sich nicht vorstellen, dass Du ernsthaft ohne ihn leben könntest. Er versucht, Dich zu manipulieren und lässt seine Verführungskünste spielen, um Dich zurückzugewinnen. Oft gelingt ihm das. Er weiß, welche Knöpfe er bei dir drücken muss.

44. Wenn Du die Trennung jedoch ernsthaft aufrecht erhalten willst, bekommst Du seine ganze Wut und Kränkung zu spüren. Von der Drohung, sich selbst etwas anzutun bis zur regelrechten Kampfansage gegen Dich und alles, was Dir lieb und teuer ist, reicht sein Repertoire.

45. Er neigt zum Stalking, zur totalen Überwachung, ist extrem eifersüchtig. Er kann den Gedanken nicht ertragen, dass Du ihn bereits ersetzt haben könntest, denn das würde bedeuten, dass er überhaupt nicht so unverzichtbar und großartig ist, wie er gerne glauben will.

46. Er macht Dich schlecht, verbreitet Lügen über Dich, diffamiert Dich. Du bist ein kaputter Spiegel, der ihm nicht zeigt, was er sehen will, deshalb musst Du „zerstört“ werden. Wenn mit Dir etwas nicht stimmen würde, wenn Du psychisch krank und nicht zurechnungsfähig wärest, dann müsste Dein Urteil über ihn falsch sein – dann läge es an Dir, nicht an ihm. Das ist wichtig für ihn, um sein Selbstbild wieder aufzurichten. Darum redet er das sich selbst, Dir und anderen ein.

47. Falls gemeinsame Kinder vorhanden sind, wird er versuchen, auch vor Ihnen als Opfer dazustehen und er wird sie nutzen, um Dich zu erpressen.

48. Falls es gemeinsame Konten gibt, sorgt er möglicherweise dafür, dass Du nicht mehr darauf zugreifen kannst. Auch gemeinsames Eigentum, gemeinsame Projekte oder die eigene, gemeinsame Firma können als Druckmittel dienen.

49. Die Schlammschlacht, die entsteht, kann Monate dauern und immer wieder lässt der Narzisst sich etwas neues einfallen.

50. In Extremsituationen – zu denen Trennungen gehören – zeigt der Narzisst in der Regel sein wahres und hässliches Gesicht. Nicht selten haben ihre Opfer das Gefühl, ihr ehemaliger Partner sei plötzlich jemand ganz anderes, völlig fremd und unberechenbar. Das gibt ihnen zusätzlich das Gefühl, ihrer eigenen Einschätzung und Menschenkenntnis nicht vertrauen zu können.

Treffen einige Punkte auf Dich, Deinen Partner und Eure Beziehung zu? Dann solltest Du unbedingt hellhörig werden.

Selbstverständlich sollst Du keine voreiligen Schlüsse ziehen und keine unüberlegten Entscheidungen treffen. Du solltest auch nicht zu Deinem Partner laufen und ihn konfrontieren und anschuldigen.

Schon gar nicht solltest Du ihm die 50 Anzeichen vorwurfsvoll vor die Nase halten. Dafür sind sie nicht gedacht - sie sind für Dich gedacht, für Deine ganz persönliche Reflexion. Hier geht es um Dich und darum, dass Du glücklich bist.

Denn allein die Tatsache, dass Du Dich für die 50 Anzeichen interessierst, zeigt, dass es ein paar wunde Punkte in Deinem Herzen oder auf Deiner Seele gibt. Bleib daher bei Dir selbst. Lass alles sacken, nimm Dir Zeit. Überleg Dir, was Du in Zukunft für Dich möchtest.

Du kannst damit beginnen, alles genauer zu beobachten, im Stillen zu hinterfragen und für Dich zu beantworten, ob es das ist, was Du willst. Ob es das ist, was Du fühlen und tolerieren willst. Auf diese Fragen gibt es keine richtige oder falsche Antwort. Wichtig ist nur, dass Du die Fragen überhaupt stellst. Das ist der erste Schritt. Alles weitere kommt danach.

Wenn Du noch **ganz am Anfang** der Beziehung stehst und Du noch keine Dramen mit Deinem Partner erlebt hast, aber dennoch befürchtest, er könne ein Narzisst sein: Sei wachsam. Glaub ihm nicht alles blind. Lass es langsam angehen. Beobachte ihn und sein Umfeld.

Wenn Du **sicher** bist, dass er ein Narzisst ist, solltest Du Dich sehr genau fragen, ob Du mit den Konsequenzen einer Partnerschaft gut umgehen könntest. Menschen mit einem extrem stabilen Selbstwertgefühl und einer sehr robusten Psyche können das manchmal. (Sei hier ehrlich zu Dir selbst.)

Hüte Dich jedoch davor, ihn mit Deiner Liebe „retten“ zu wollen. Das wird Dir mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit nicht gelingen. Er will nicht gerettet werden. Denn die meisten grandiosen Narzissten leiden nicht.

Ihre Partner schon.



Bianca Scholtz
Dipl. Kauffrau (FH) | Erwachsenenbildung
Schwerpunkt: Verhalten, Denken und Fühlen