

IMPRESSUM

Rechtlicher Hinweis:

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin. Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin und ihrer Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Die Autorin weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links von der Autorin nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat die Autorin keinerlei Einfluss. Eine Haftung der Autorin für externe Links ist stets ausgeschlossen.

ISBN: 978 3 751 93522 7

1. Auflage 2020

Bildnachweise:

Umschlagfoto Cover: Adobe Stock @alphaspirit #289109006

Autorenfoto: ©Raimund Verspohl

Foto vom Eisberg: unsplash.com @Ray Lasky

Covergestaltung und Satz: susannebuettner.de

RAUS AUS DER NARZISSMUS-FALLE

Glücklich werden nach narzisstischem Missbrauch

STEFANIE PAOLUCCI

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	13
Anmerkungen: Zum Gebrauch dieses Buches	17

TEIL 1: Der narzisstische Missbrauch 19

KAPITEL 1:

Was ist Narzissmus und wie erkennt man Narzissten?	21
--	----

KAPITEL 2:

Was ist offener und verdeckter Narzissmus?	25
--	----

KAPITEL 3:

Wie erkennst Du, dass Du Dich in einer narzisstischen Beziehung befindest?	29
--	----

Der narzisstische Kreislauf	30
-----------------------------	----

Die Wahl der Energiequelle	32
----------------------------	----

Die 5 Phasen des narzisstischen Kreislaufs im Überblick	36
---	----

1. Love Bombing	36
-----------------	----

2. Idealisierung	40
------------------	----

3. Abwertung	45
--------------	----

4. Ghosting	50
-------------	----

5. Grand Finale – Abschluss	52
-----------------------------	----

Die Zeit nach dem Abschluss	55
-----------------------------	----

1. Der Umgang mit dem Trauma	55
------------------------------	----

2. Wenn die Toxe zum Stalker wird	60
-----------------------------------	----

3. Kontaktaufnahme zum Nachfolger / zur Nachfolgerin	62
--	----

4. Abschluss und Neuanfang	63
----------------------------	----

KAPITEL 4:

Die Techniken, die der Narzisst während des narzisstischen Kreislaufs benutzt	67
---	----

1. Warum trianguliert der Narzisst?	67
-------------------------------------	----

2. Was ist Hoovern und warum hoovert der Narzisst?	69
--	----

3. Gaslightning	70
-----------------	----

4. Flying Monkeys und warum sie wichtig sind im System des Narzissten	72
---	----

KAPITEL 5:

Wenn der Narzisst destabilisiert	75
----------------------------------	----

KAPITEL 6:

Die fantastische Welt Deines Narzissten	77
---	----

Der narzisstische Alltag	78
--------------------------	----

Langjährige Beziehungen und Partnerschaften	79
---	----

Narzisstes als Eltern	83
-----------------------	----

Die Kinder von Narzissten	87
---------------------------	----

Narzisstes und ihre Einstellung zu Paartherapien	90
--	----

Das Verantwortungsbewusstsein eines Narzissten	94
--	----

Selbstreflexion der narzisstischen Persönlichkeit	97
---	----

Welche Bedeutung hat Sexualität für den Narzissten?	98	1. Die Seelenwunde der Ablehnung	140
Das Schlafverhalten des Narzissten	100	2. Die Seelenwunde der Unterdrückung	145
Das Erinnerungsvermögen eines Narzissten	101	3. Die Seelenwunde des Vertrauensbruchs	149
Freundschaften	103	4. Die Seelenwunde des Verlassenwerdens	152
Hobbys, Natur und Tiere	107	5. Die Seelenwunde der Ungerechtigkeit	154
Ferien mit Narzissten	109	Wie die Seelenwunden entstehen	157
Wenn der Narzisst krank ist	111	KAPITEL 10:	
Geburtstage, Feiertage und Geschenke	113	Krankheit als Wegweiser zum individuellen Seelenthema	161
Großzügigkeit – Der Narzisst und das liebe Geld	115	KAPITEL 11:	
Die Hilfsbereitschaft der Narzissten	116	Was haben diese 5 Seelenthemen mit Deiner narzisstischen Erfahrung zu tun?	165
Zeit und Zukunftspläne	117	KAPITEL 12:	
KAPITEL 7:		Das Grand Finale Deiner Heilung – Radikale Vergebung	169
Narzissmus als gesellschaftliches Phänomen: Tatort Arbeitsplatz	121	KAPITEL 13:	
TEIL 2: Deine Heilung	125	Zusammenfassung	175
Einleitung: Der Weg in ein glückliches Leben	127	1. Die einzelnen Stationen aus dem narzisstischen Missbrauch heraus zur Heilung	175
KAPITEL 8:		2. Der Umgang mit dem narzisstischen Erlebnis	175
Welche Rolle spielt der Narzisst in unserem Leben?	131	3. Dein möglicher Weg der Heilung	176
KAPITEL 9:		4. Was kommt dann?	178
Lebensthemen: Die 5 Seelenverletzungen und ihre Entstehung	135		

KAPITEL 14:

Dein Weg zum Seelenplan – eine Anleitung zur Seelenkommunikation	181
1. Mediales Fühlen	184
2. Mediales Wissen	186
3. Mediales Hören	189
4. Mediales Sehen	192

KAPITEL 15:

Maßnahmen, um während und nach einer narzisstischen Beziehung ins Gleichgewicht zu kommen	197
1. Erdung: Warum ist Erdung wichtig und wie mache ich das?	197
2. Die lila Kugel: Transformation und Schutz	200
3. Der Zauber von Ho´oponopono	201
4. Das Tagebuch der Liebe	203

KAPITEL 16:

Lebenswege, die Mut machen – Beispiele aus meiner Praxis	205
--	-----

KAPITEL 17:

Wenn Du Dich entschließt, bei Deinem Narzissten zu bleiben	231
Zum Abschluss	235
Weiterführende Literatur und Nachweise	237
Die Autorin und ihre Angebote	239
Autorenbiografie	241

Dieses Buch ist meiner Seelenschwester
YVONNE gewidmet.

Denn Engel finden sich auch auf Erden.

VORWORT

Bevor ich mich als spiritueller Coach mit dem Thema des narzisstischen Missbrauchs intensiv beschäftigte, habe ich lange in der IT-Beratung gearbeitet. Damals vertraten die Analysten die Meinung, dass in Zukunft künstliche Intelligenzen am gesellschaftlichen Leben teilnehmen würden und wir würden erst nach 20 Jahren feststellen, dass wir es mit einem Roboter zu tun hätten.

Das hat mich damals sehr fasziniert, ich habe es als Science-Fiction-Vision abgetan. Und dann wurde ich privat und als Coach immer mehr mit dem Thema Narzissmus konfrontiert. Heute denke ich, dass wir dieses Phänomen in der Gesellschaft bereits vorfinden.

Es wird viel über Narzissmus geredet, doch stelle ich in meiner Praxis immer wieder fest, dass kaum einer meiner Klienten erkennt, dass er sich gerade in einer narzisstischen Missbrauchs-Beziehung oder -Situation befindet oder gewesen ist.

Viele denken, dass sie es mit sehr egoistischen Menschen zu tun haben.

Der Schock ist groß, wenn sie erkennen, dass es sich um schweren Missbrauch handelt, unter dem sie zu leiden

haben. Andererseits sind sie erleichtert, wenn ich ihnen versichern kann, dass sie nicht paranoid sind und dass sie mit ihrer Geschichte nicht alleine dastehen.

Viele meiner Klienten berichten mir, dass sie den narzisstischen Partner eigentlich gar nicht mochten, als sie ihn kennenlernten. Oft befanden sie sich in einer Krise, als sich der narzisstische, spätere Partner ihnen näherte. Alle meine Klienten berichten von ihren Berg-und-Tal-Fahrten, die sie in dieser Partnerschaft erlebten. Und alle Opfer haben das Gefühl, dass sie in einer Abhängigkeit zum Narzissten leben. Und leider stimmt das.

Denn neben der Erkenntnis, missbraucht worden zu sein, den Partner zumeist mit anderen Partnern geteilt zu haben, teilweise dadurch Geschlechtskrankheiten bekommen zu haben, erlebt man die Beziehung als Sucht. Eine Sucht danach, nur mit diesem Partner glücklich zu werden. Und das, obwohl man sich die meiste Zeit in dieser Beziehung unglücklich und verlassen fühlt. Und auch verlassen ist. Meist taucht der Narzisst kurzfristig auf, um dann wieder für einen längeren Zeitraum abzutauchen. Das ist sogar dann so, wenn Du mit einem Narzissten verheiratet bist und mit ihm unter dem gleichen Dach lebst.

Narzisstes wissen, wie sie Sucht bei ihren Opfern auslösen können, und fördern dieses Suchtverhalten durch gezielte Aktionen ihrerseits.

Forscher scheinen sich über das Phänomen Narzissmus uneinig zu sein. Manche gehen davon aus, dass der Narzisst ein Bioroboter ist, andere sprechen ihm immerhin noch eine gewisse Bandbreite an positiven Gefühlen zu.

In den USA hat man die Forschungen eingestellt und ist zu der Erkenntnis gelangt, dass Narzissmus eine unheilbare Störung ist. Man verwendet die vorhandenen Gelder nun dazu, um den Opfern von Narzissten zu helfen.

Mein Buch beschreibt detailliert das Wesen eines Narzissten und Du kannst selbst prüfen, ob Du es mit einem Narzissten zu tun hast. Du erfährst, wie seine Gedanken ablaufen und in welcher Gefühlswelt er sich aufhält. Und das ist allen Narzissten gleich, egal in welchem Land oder Kontinent sie zu Hause sind.

Ich gehe darauf ein, was es mit uns macht, wenn wir Opfer von narzisstischem Missbrauch werden.

In diesem Buch habe ich mit dem Einverständnis meiner Klienten Fallbeispiele aus meiner Praxis zusammengetragen. Sie beschreiben, warum sie Opfer wurden, welche Themen ihre Seele mit dieser Beziehung bearbeiten wollte und wie sie aus dem narzisstischen Missbrauch ausgestiegen sind.

Opfer von Narzissten kann jeder werden! Jeder von uns hat schon mit Narzissten zu tun gehabt, wenn auch nicht jeder

ein potentielles Opfer für Narzissmus ist. Narzissten suchen sich ihre Opfer gezielt aus. Manchmal beobachten sie ihre Opfer über Jahre.

Das Buch soll denjenigen Mut machen, die sich in einer toxischen Beziehung befinden, und Wege aufzeigen, sich zu lösen. Gleichzeitig möchte ich die Opfer stärken, die sich gerade aus einer Missbrauchsbeziehung gelöst haben.

Und wenn Du Dich entschlossen hast, bei Deinem narzisstischen Partner zu bleiben, oder Dich weiterhin entscheidest, den narzisstischen Chef zu akzeptieren, hilft Dir mein Buch vielleicht, in Zukunft mit schwierigen Situationen besser fertig zu werden und Dich besser zu schützen.

Egal wie Du Dich entscheidest, mache Dir bewusst, warum Du diese Menschen anziehst oder angezogen hast. Wenn Du diesem Erlebnis einen Sinn gibst und erkennst, welche Lebensthemen Du Dir vorgenommen hast, können Deine Beziehungen und Dein zukünftiges Leben reicher und erfüllter werden.

Anmerkungen: Zum Gebrauch dieses Buches

Ich habe mir erlaubt, den Leser und die Leserin in diesem Buch zu duzen. Aufgrund meiner Coaching-Erfahrung kommt man seinem Klienten emotional sehr nahe. Ich hatte während des Schreibens das gleiche Gefühl und habe aus diesem Grunde die Du-Form gewählt.

Wenn ich in diesem Buch von dem Narzissten oder „der Narze“ schreibe, so meine ich damit natürlich beide Geschlechter.

Ebenso schreibe ich über den Empathen, also die Person, die die ausgeprägten Eigenschaften eines Narzissten NICHT hat.

In den meisten Fällen die Person, die sich in diesem Buch Rat holt. Auch hier meine ich natürlich beide Geschlechter.

Ich möchte darauf hinweisen, dass alle Menschen narzisstische Züge aufweisen bzw. dass Empathen auch egoistisch sind. Der Unterschied, wann wir es mit Narzissmus zu tun haben, wird im Laufe des Buches aber sehr deutlich gemacht werden.

TEIL 1

DER NARZISSTISCHE MISSBRAUCH

Die Weisheit eines Menschen misst man nicht nach seinen
Erfahrungen, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen
zu machen.

George Bernard Shaw

KAPITEL 1

WAS IST NARZISSMUS UND WIE ERKENNT MAN NARZISSTEN?

Narzissmus ist eine unheilbare Störung, unter deren Auswirkungen jedoch das Umfeld des Narzissten leidet, nicht der Kranke selbst. Der Begriff kommt aus der griechischen Mythologie. Narziss war ein Jüngling, der eine unglaubliche Anziehungskraft auf seine Mitmenschen ausübte und die sich alle in ihn verliebten. Aus Stolz und Überheblichkeit wies er alle zurück. Eines Tages, er wollte seinen Durst an einer Wasserquelle stillen, verliebte er sich in sein Selbstbild. Es gibt 3 verschiedene Versionen, wie die Geschichte weitergeht. Bei allen 3 Versionen stürzt er vor lauter Selbstverliebtheit bzw. über die Illusion seiner selbst ins Wasser und ertrinkt.

Narzissten haben in der Regel 5 Charaktereigenschaften, an denen man die Persönlichkeitsstörung erkennt:

1. Ein übersteigertes Selbstbewusstsein, das bei näherer Betrachtung sehr fragil ist
2. Ihr Selbstbewusstsein muss immer wieder durch die Aufmerksamkeit und Bewunderung anderer Menschen bestätigt werden

3. Überdurchschnittliches Streben nach Macht und Dominanz anderen Mitmenschen gegenüber
4. Sie sind unfähig, sich in andere und deren Gefühle hineinzusetzen
5. Langweilen sich schnell, leiden unter Rastlosigkeit und sind notorische Lügner

Narzissen profilieren sich permanent und nutzen jede Gelegenheit, um im Rampenlicht zu stehen. Da sie einen übersteigerten Wunsch nach Bewunderung haben, jedoch keinerlei Verantwortung übernehmen, ist es auf Dauer sehr anstrengend mit ihnen.

Narzissen sind in keiner Weise kritikfähig. Da sie Kritik als Bedrohung verstehen, können sie sehr schlecht damit umgehen. Bei Kritik entsteht bei ihnen der Wunsch, das Gegenüber zu vernichten. Angefacht durch ihre grenzenlose Wut, suchen und finden sie Mittel und Wege, ihre Widersacher zu bestrafen. Narzissen sind sogenannte kalte Empathen. Die einzigen Gefühle, derer sie fähig sind, sind Wut, Hass, Neid, Eifersucht und Gier. Das führt dazu, dass sie jedem Mitmenschen Schlechtes unterstellen, da sie selbst nur zu solchen negativen Gefühlen und Taten fähig sind. Als Folge dessen nehmen sie ihre Umwelt und alle Mitmenschen als Gefahr wahr, die es zu vernichten und zu unterdrücken gilt.

Medizinische Untersuchungen haben mithilfe der Magnetresonanztomografie (MRT) feststellen können, dass die Großhirnrinde bei Narzissen deutlich dünner ist. Dabei handelt es sich um die äußere Nervenzellschicht des Gehirns, der Ort, der für das Mitgefühl verantwortlich ist.

Diese Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass Narzissmus nicht allein durch Erziehung, das heißt durch einen dominanten Vater oder eine dominante Mutter zurückzuführen ist, sondern bereits vorgeburtlich festgelegt ist. Wissenschaftler in den USA haben die weitere Erforschung eingestellt. Narzissmus ist nicht heilbar. Man verwendet die bereitgestellten Gelder nun, um die traumatisierten Opfer von Narzissen zu unterstützen.

Es gäbe ein sehr einfaches Mittel, einen Narzissen sofort zu identifizieren. Indem man ihn fragt, ob er Narzist ist. Unglaublich, aber wahr. Ein echter Narzist wird diese Frage sofort mit Ja beantworten, denn er reflektiert nicht und ist sogar stolz, dass er andere Menschen hintergeht, betrügt und notorisch lügt. Da er es nicht anders kennt, sieht er darin keine Störung. Ein Empath wäre bei dieser Frage viel reflektierter. Narzisstische Neigungen stecken in jedem Menschen, damit sich der Mensch sein Überleben in der Gesellschaft. Die Grenzen, wo Egoismus aufhört und Narzissmus beginnt, sind fließend und von Fall zu Fall abzuklären.

KAPITEL 2

WAS IST OFFENER UND VERDECKTER NARZISSMUS?

Die Geschichte kennt viele narzisstische Persönlichkeiten. Den meisten Menschen fallen sofort Namen wie Napoleon, Stalin oder Hitler ein.

Die Personen waren von der Macht besessen und seelenlos in ihrem Vorgehen. Sie haben aus ihrem Führungsanspruch und ihrer Machtbesessenheit keinen Hehl gemacht. Derzeit geht man davon aus, dass 10 Prozent der Deutschen unter einer narzisstischen Störung leiden.

Weiter sagen die Statistiken, dass in Chefetagen, also mittleres bis oberes Management, circa 14 Prozent der Führungspersönlichkeiten Narzissten sind.

Die meisten von uns wissen aus der Zeitung oder den Nachrichten, wie skrupellos die Vorstände vieler Unternehmen Menschen entlassen, um den Shareholder Value zu optimieren, oder Unternehmen umbenennen, obwohl diese einen Namen haben, der seit Jahrzehnten bekannt und etabliert ist. Nur weil ihnen gerade danach ist. Um dann wiederum weitere Fehlentscheidungen zu treffen, die das ehemals gesunde

Unternehmen in die Insolvenz treibt. Der Insolvenzverwalter gibt sich viel Mühe, einen Investor zu finden.

Ist dieser gefunden, zieht er oftmals dann das letzte Geld ab und verbrennt somit noch mehr Kapital, um den eigenen Wohlstand zu vermehren. Alles auf Kosten der loyalen Mitarbeiter, die auf Lohn verzichtet haben, um die eigene Existenz und ihren Arbeitgeber zu retten.

Es kann sich aber auch um den eigenen Vorgesetzten handeln, der im mittleren Management sitzt und die Mitarbeiter drangsaliert und mobbt.

Anders sieht es da mit den sogenannten verdeckten Narzissten aus. Die sind schwerer auszumachen, denn sie sind große Verführer und geben sich erst einmal nicht als Menschen mit Größenwahn zu erkennen. Das kann der neue Kollege sein, der zwar anfangs etwas komisch ist, der aber auf einmal eine Charme-Offensive startet und immer wieder von seinem Schreibtisch zu uns herüberstarrt.

Das kann die nette Therapeutin sein, die uns während der Massage von ihrer schrecklichen Ehe erzählt und uns nebenbei versucht auszuhorchen. Narzissten haben sehr feine Antennen für Menschen, die empathisch, hilfsbereit, offen und vertrauensvoll sind. Und die gerade in einer Krise stecken, beruflich oder privat.

Wie ich in der Einleitung bereits geschrieben habe, finden wir anfangs den verdeckten Narzissten eher unsympathisch. Zu dieser Zeit funktioniert unser Bauchgefühl und Frühwarnsystem noch sehr gut.

Wenn der Narzisst Dich erst einmal auf dem Radar hat und Dich mit seinen Masken immer mehr täuscht, verlierst Du die Objektivität und verstrickst Dich in sein Spiel. Erst wenn der Narzisst Dich ausrangiert hat, wirst Du vielleicht dieses Spiel im vollen Ausmaß erkennen.

Da helfen leider auch die wohlmeinenden Worte von Freunden nicht, die Dich darauf hinweisen, dass sie Dich schon früh vor diesem Menschen gewarnt hatten. Es ist also sehr wahrscheinlich, dass Du im Laufe Deines Lebens mit dem ein oder anderen Narzissten konfrontiert sein wirst.

In den nachfolgenden Kapiteln kannst Du herausfinden, wie Du Narzissmus erkennst und wie Narzissten vorgehen, um Dich zu täuschen.

Kennst Du eine, kennst Du alle. Das ist doch beruhigend. Nach der Lektüre dieses Buches wirst Du auf jeden Fall Narzissten-Experte sein.