



### Narzissmus

**Themen die mich aktuell beschäftigen:** es ist nicht alles Narzissmus und ehrlich gesagt nervt es langsam, trotzdem hab ich ein Paar Gedanken die ich schreiben möchte. Narzisstische Züge hat jeder Mensch, mehr oder weniger ausgeprägt. Narzisten sind nahe verwandt mit Borderliner. Sie wählen dich aus, weil sie selber dort nicht hinkommen. Sie wollen bei dir Eifersucht durch eine dritte Person auslösen, lass dich nicht irritieren. Vertraute Gespräche nutzen sie gegen dich aus. Sie wollen dich beherrschen und am Ende mit ihren Psychospielchen zerstören, wenn du nicht stark genug bist. Du wirst beschuldigt obwohl sie selber die Schuld tragen müssten.

**Wieviele Narzisten es gibt:** 1-6 %, in manchen Lokalen Orten bis 50 %.

**weitere Schlagwörter:** manche kurz erklärt.

**Gaslighting:** üble Form der Manipulation. Einsetzen psychischer Gewalt, bei dem die Opfer so stark durch Lügen, verleugnen und Einschüchterungsaktionen manipuliert werden, schließlich zweifeln sie am eigenen Verstand.

**Lovebombing:** ist auch ein Zeichen von mangelnden Selbstwert des Narzisten  
**Trügling:** Hemmung durch eifersüchtig machen durch einen dritten.

**Polygamie:** kommt öfters vor (Sex mit mehreren Partnern). Toxisches, pathologisches Beziehungsmuster. Chronischer Neid. Gehirnwäsche. Hochoxische Eifersucht.

**Hoovering:** Narzisten haben schon längst einen Ersatz für euch. In dieser Phase versuchen sie euch zurückzuholen, bauen Luftschlösser. Im Extremfall kann es in weiterer Folge sogar zu Suizidgedanken kommen.

**Quelle:** für diese Menschen bist du eine Quelle, nicht mehr, wo sie dann bei Bedarf zurückgreifen können, Zeiträume spielen keine Rolle. Die Aufgabe der Quelle ist es, ihre Leere aufzufüllen. Du kannst die Bedürfnisse solcher Menschen niemals stillen. Es ist ein Fass ohne Boden. Sie springen von einer Blume zur nächsten. Mit Liebe hat das gar nix zu tun, sie stillen nur ihre Bedürfnisse, auch Sex kann, muss aber nicht im Programm stehen.

**Therapie:** Narzissmus erkennt man (mit einer großen Wahrscheinlichkeit) wenn Dinge die sie sagen und die sie tun nicht zusammenpassen. Mitunter entstehen Agressionen die man sich nicht erklären kann. Mach einen großen Bogen bei solchen Menschen. Du schreibst eine Nachricht und wartest tagelang auf eine Antwort. Häppchenweise bekommst du sie dann, was das auslösen kann in dir braucht man nicht groß erklären. So wurde der Wille starker Charaktere schon mal gebrochen, vor allem wenn es zu lange vorkommt. Wichtig ist zu verstehen, das nicht du das Problem bist sondern die haben es, dann vergeht mit der Zeit der Schmerz. Renn weg so schnell du kannst bei solchen gefährlichen Menschen. Ein starker Wille ist überlebenswichtig.

**Wichtig:** versuche nicht wenn du in einer solchen Beziehung steckst, zu glauben und hoffen das irgendetwas besser wird, nein das wird niemals besser. Lauf !!!

**PS:** was noch auffällt ist in gewissen Momenten, mir zumindest aufgefallen, ein eingefrorener, überlegen zeigender Gesichtsausdruck der momentan schockierend rüberkommt.

© 2023 hannes.webador.at



Erstelle deine eigene Website mit [Webador](#)