

BEZIEHUNG MIT EINEM NARZISSTEN



In einer Beziehung mit einem Narzissten entsteht ein sich immer wiederholender Kreislauf aus Entwertung und Idealisierung.

Symptome

Du isolierst dich

Du verheimlichst dein wahres Ich

Du entwickelst eine Belastungsstörung

Beziehungsverlauf

Idealisierung (du erhältst Komplimente etc.)

Abwertung (du wirst kritisiert, beleidigt etc.)

Abschuss (der Narzisst verlässt dich)

Zurückholen (du wirst zurückerobert)

Attribute eines narzisstischen Partners



EMPATHIELOSIGKEIT

HÖRT NICHT ZU

AGGRESSIVE REAKTION, WENN DU DICH ENTGEGEN IHRER VORSTELLUNGEN VERHÄLTST

ERZÄHLT AM LIEBSTEN VON SICH

JÄHZORNIG

SELBSTZWEIFEL, BRAUCHT DESHALB BESTÄTIGUNG VON AUSSEN

EISKALTES VERHALTEN

3 Fakten



Eine echte, tiefe Liebe wirst du mit einem Narzissten nicht erfahren.



Es gibt keine "Heilung" – mithilfe einer/s Therapeut:in lässt sich der Narzissmus dämpfen.



Wenn du dich trennst, hilft dir die "No-Contact"-Regel dabei, den Kontakt zu beenden.