



Narzissten

Toxische Menschen und andere Irre~~x~~-Wege



Forschung:
1%
diagnostizierte
Narzissten
10%
mit narzisstischen
Zügen

Narzissten, toxische Menschen und Dark Factor



Verhaltensforschung:
Was denken sie, wenn
jemand der ihnen am
Herzen liegt bitterlich
weint?

Warum will der mir schon wieder
den Tag versauen?

Speed-Facting – „Narzissten“...

...sind nur Männer

Nein – 60/40

...können sich ändern

Ja – Wollen sie aber
nicht

...gibt es überall

Ja – Eltern,
Beziehungen, Freunde
und Kollegen

...kann mir nicht
passieren

Leider doch!

Typische Sätze:

- „Ich hab das nur gesagt, weil du mich provoziert hast.“
👉 *Blame Shifting* → **Du bist schuld, nicht ich.**
- „Alle anderen sagen das auch über dich.“
👉 *Flying Monkeys* → **Sie holen sich Verstärkung, um dich zu destabilisieren.**
- „Du bist einfach zu sensibel.“
👉 *Emotionale Abwertung* → **Deine Gefühle zählen nicht.**



Typische Verhaltensweisen:

- *Love Bombing* → **Erst vergöttert, dann vernichtet.**
- *Silent Treatment* → **Schweigen als Strafe und Kontrolle.**
- *Blame Shifting* → **Du bist immer der Fehler im System.**
- *Public Charm – Private Harm* → **Außen Show, innen Hölle.**
- *Gaslighting* → **Realität wird zur Illusion gemacht.**

Wie kommen wir da raus?



1. Erkennen.
2. Benennen.
3. Begrenzen.

Distanz ist die Lösung

Es ist völlig egal, was andere aus uns machen wollen.



**Narzissmus ist keine Seltenheit.
Toxische Muster sind keine Einbildung.
Selbstschutz ist keine Schwäche –
sondern Verantwortung.**

**Wissen ist der Anfang.
Klarheit ist die Waffe.
Für Heilung ist es nie zu spät.**