

Herzlich willkommen
zum Vortrag aus der
Vortragsreihe
"Wegweiser zu einer erfüllten
Beziehung" von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Die Narzissmusfalle: Wenn Partnerschaften toxisch werden

Monika Stepan



Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 45 Jahre
- Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnose-Coach / -Therapeutin & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



Ablauf

1. Definition von Narzissmus
2. Eigenschaften eines Narzissten
3. Narzissmus Typen
4. Männliche und weibliche Narzissten
5. Narzisstische Partnerschaften
6. Handlungsempfehlungen
7. Q & A - Ihre Fragen zum Vortrag



“Mit mir kann sich keiner vergleichen, nicht in Europa und nicht in der Welt“

Silvio Berlusconi

1. Definition von Narzissmus

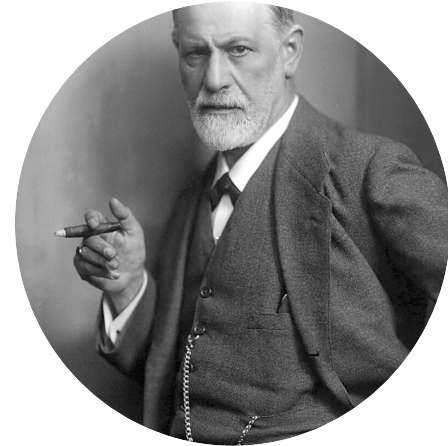
Ovid und der Narzissmus:

Die griechische Mythologie erzählt die Geschichte des schönen Jünglings Narziss, der sich zur Strafe für sein ignoranten Verhalten in sein eigenes Spiegelbild verliebt. Durch die Spiegelung seiner eigenen Person im Wasser erfährt Narziss, was es heißt zu lieben. Vor lauter Verlangen bringt er sich um, weil er niemals in der Lage sein wird, einen anderen Menschen so zu lieben, wie sich selbst.



Freud und der Narzissmus:

Freud verstand unter Narzissmus die Libido, die auf das eigene Ich anstatt auf ein Objekt/ Mensch gerichtet ist. Beim primären Narzissmus richtet das Kleinkind seine sexuelle Energie (Libido) ganz auf sich selbst und schließt die Umgebung aus (normales Durchgangsstadium). Beim sekundären Narzissmus wird die sexuelle Energie vom äußeren Objekt wieder abgezogen und auf sich selbst bezogen (Regression).



1. Definition von Narzissmus

Was ist eine Persönlichkeitsstörung?

- Verhalten und bestimmte Merkmale der Persönlichkeit sind besonders ausgeprägt, unflexibel oder wenig angepasst
- Entwickelt sich in der Adoleszenz
- Störungen der Persönlichkeit und des Verhaltens
- Beeinträchtigungen im persönlichen und sozialen Bereich (Betroffene und/oder Umfeld leiden)
- Häufigkeit ca. 10 % (ca. 1-2% davon haben eine NPS – narzisstische Persönlichkeitsstörung)
- Gilt als unheilbar

Abweichung der Norm in mindestens zwei dieser Bereiche, um eine Persönlichkeitsstörung zu diagnostizieren:

- Kognitionen („ich misstraue jedem“ oder „ich bin minderwertig“)
- Affektivität (emotionale Kühle oder fehlende Empathie)
- Impulskontrolle (Wutausbrüche oder geringe Frustrationstoleranz)
- Soziales Handeln (sozialer Rückzug oder manipulatives Verhalten)

2. Eigenschaften eines Narzissten

Wie entsteht eine NPS?

Über die Ursachen und die Entstehung von einer NPS ist nur wenig bekannt. Ein weit verbreitetes Erklärungsmodell nimmt an, dass eine Persönlichkeitsstörung aus einer Interaktion zwischen genetischer Veranlagung und bestimmten Erfahrungen in Kindheit und Jugend entsteht. Eine weitere Theorie besagt, dass der elterliche Erziehungsstil die Entstehung einer NPS begünstigt.

- Genetische und biologische Einflüsse
- Frühe Kindheitserfahrungen (übermäßige Verwöhnung, Vernachlässigung, Missbrauch, etc.)
- Bindungstheorie (vermeidende oder ambivalente Bindungen)
- Psychodynamische Theorie (unbewusste Konflikte und Abwehrmechanismen)



Betroffene entwickeln ein Verhalten, bei dem sie ständig die eigenen Fähigkeiten betonen und sich nach außen hin besonders gut darstellen, um Anerkennung (Liebe) zu erfahren.

2. Eigenschaften eines Narzissten

Das narzisstische Spaltungsmodell

- ehrgeizig vs. ängstlich
- selbstbewusst vs. unsicher
- durchsetzungsstark vs. fragil
- usw.

Kontroverse Darstellung hängt mit der Außenwahrnehmung zusammen. Narzissten leiden alle unter einem innerlichen Konflikt, der sich auf die Unvereinbarkeit von Minderwertigkeit und Grandiosität bezieht.



Erziehung und Rollenverteilung können dazu führen, dass männliche Narzissten ihre Minderwertigkeitsgefühle mit überzogenen Größenvorstellungen kompensieren, wogegen weibliche Narzissten aufgrund ihrer Selbstzweifel stets darauf bedacht sind, sich anzupassen, um Anerkennung zu erfahren.

3. Narzissmus Typen

Grandioser / malignant Narzissmus

- Selbstidealisierung des allmächtigen und zerstörerischen Anteils stehen im Mittelpunkt
- Beziehungen oder Abhängigkeiten zu anderen Personen sind kaum vorhanden
- Destruktiver Narzissmus wird offen ausgelebt
- Häufig vorhanden: Kombination aus Narzissmus, Aggression, Paranoia und antisozialem Verhalten
- Entwertung und Zerstörung durch Manipulation und Ausnutzung anderer Personen liegen im Fokus



Maligne Narzissten sehen sich als Opfer und können nicht über ihr Handeln reflektieren.

Vulnerabler / fragiler Narzissmus

- Geprägt durch Dünnhäutigkeit, hohe Anspannung, soziale Vermeidung, Scham, pathologische Selbstabwertung
- Gefühl von innerer Leere bis hin zur Suizidalität und Hilflosigkeit kombiniert mit extremen Selbstbezug, emotionaler Kälte und Unbeteiligtheit
- Verdeckte Form des Narzissmus
- Außerordentlich sensibel für Kränkungen und Kritik, so dass in der Interaktion eine ständige Überprüfung erfolgt



Vulnerable Narzissten fürchten Kritik, Ablehnung und Beschämung und sind äußerst manipulativ

4. Männliche und weibliche Narzissten

Männliche Narzissten...

- ..sind skrupelloser, wenn sie nach Macht streben
- ..nutzen andere für ihre Ziele aus
- ..setzen ihre eigenen Interessen nachdrücklicher durch
- ..sind selbstverliebter als Frauen
- ..fühlen sich grandios
- ..streben nach Autonomie und sind distanziert
- ..kontrollieren Beziehungen, indem sie sich unerreichbar und ablehnend verhalten (Herrscher über Nähe und Distanz)

Weibliche Narzissten...

- ..klammern, weil sie sich nach Wertschätzung sehnen
- ..sind Perfektionisten (zwanghaftes Verhalten)
- ..achten penibel auf ihr Äußeres und vergleichen sich ständig
- ..sind leistungsstark, um anderen zu gefallen
- ..leiden häufig an Depressionen und Essstörungen
- ..sind darauf bedacht, sich um andere und nicht um sich selbst zu kümmern

5. Narzisstische Partnerschaften

Beziehungsmotive eines Narzissten

- Selbstwertregulation
- Macht und Kontrolle
- (Soziale) Anerkennung

Charakteristische Schemata/Muster eines Narzissten

- In Beziehungen werde ich nur abgewertet und kritisiert
- Anderen kann ich erst nach gründlicher Prüfung vertrauen (wenn überhaupt)
- Ich darf keine Schwäche zeigen und kann mich nur auf mich selbst verlassen
- Ich darf meine Autonomie niemals aufgeben
- Ich muss vermeiden, jemals kontrolliert oder kritisiert zu werden und darf mich niemals abhängig machen

Charakteristische Handlungskonsequenzen eines Narzissten

- Kleiner Freundeskreis mit gut getesteten Personen
- Vorsicht bei der Preisgabe vertraulicher Informationen (die gegen mich verwendet werden können)
- Starkes Autonomiestreben

5. Narzisstische Partnerschaften

Narzisstische Kollusion...

..ist eine Partnerschaft, in der es einen grandiosen und einen unterwürfigen Pol gibt, so dass ein Zusammenspiel aus Entwertung und Idealisierung entsteht. Es handelt sich um zwei Extreme, die für einige Zeit sehr harmonisch miteinander auskommen können. Sobald der unterwürfige Partner seine Position verlassen möchte, ist die Beziehung jedoch gefährdet.



Narzissten dulden keine Infragestellung ihres Verhaltens. Sie leben ganz nach dem Motto: „Wer nicht für mich ist, ist gegen mich“

Narzissmus äußert sich in der Partnerschaft vor allem darin, dass ein Narzisst den Anspruch hat, der Partner müsse seine Wünsche und Erwartungen erfüllen. Wenn er dies nicht tut, fühlen sie sich ungeliebt und bestrafen den Partner. Für diesen ist das Ausmaß der Wut nicht nachvollziehbar, da die wahren Gefühle und Ängste des Narzissten hinter dem Zorn verborgen bleiben.

6. Handlungsempfehlungen im Umgang mit Narzissten

Ignorieren oder akzeptieren?

Die meisten Menschen erwarten am Arbeitsplatz oder in ihrer Beziehung kein beleidigendes oder grobes Verhalten, wenn es jedoch eintritt, dann zeigen viele vorerst eine verleugnende Reaktion und suchen die Schuld häufig bei sich selbst, aus Angst, den Arbeitsplatz oder den Partner zu verlieren. Das Gefühl der Betäubung und Verwirrung kann rational nicht erklärt werden.

- Konsequent Grenzen festlegen und sich nicht vereinnahmen lassen
- Eigene Bedürfnisse an erste Stelle setzen, um die eigene Autonomie zu wahren
- Sich selbst treu bleiben und niemals unterwerfen
- „Schuld“ niemals ausschließlich bei sich selbst suchen
- Trotz einzigartiger Präsenz und einschüchternder Wirkung des Narzissten auf die eigene Urteilsfähigkeit verlassen
- Narzissten mit eigenen Waffen schlagen (Verhalten ist vorhersehbar)
- Lieber gewaltfrei kommunizieren und keine Vorwürfe äußern

6. Handlungsempfehlungen im Umgang mit Narzissten

Kommunikation mit einem Narzissten

- Mitteilen, was Sie denken/fühlen (z.B. Sorge, Angst), ohne ihn anzuklagen oder zu kritisieren
- Auf den Tonfall achten
- Immer viele Fragen stellen, denn das schmeichelt ihm, weil es sich um ihn dreht
- In eigenen Worten das ausdrücken, was er gesagt hat, um zu zeigen, dass Sie aufmerksam sind und zuhören
- Wenn Fehler angesprochen werden, dann NICHT „Du“ sondern „Wir“ sagen
- Er muss immer glauben, dass er einen Vorteil aus Ihrem Vorschlag hat
- Um zu erreichen, was Sie möchten, muss er glauben, dass es um ihn und sein Befinden geht

Hat der Vortrag Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voiiio vorbei. Hier werden demnächst weitere Termine im Dezember und Januar zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“ angeboten.

Auf voiiio bietet Frau Stepan im März und Juni 2026 weitere interessante Vorträge an und steht darüber hinaus als Expertin für Paarberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonnieren Sie gerne die Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voiiio und Sie werden zu den nächsten Terminen angemeldet.



Trennen oder Bleiben?: Die richtige Entscheidung treffen mit Dr. Judith Gastner

Ist eine Trennung der einzige Weg aus dem Beziehungschaos? Wann gelingt ein Neustart, wann nicht? Die Antworten aus 50 Jahren Beziehungsforschung und Paartherapie-Praxis helfen Ihnen dabei, die für Sie (und Ihre Lieben) richtige Entscheidung zu treffen.



Deutsch

Deutsch, English

Do, 13. Nov 19:30 – 20:30 Uhr

Platz sichern



Die Narzissmusfalle: Wenn Partnerschaften toxisch werden mit Monika Stepan

Narzisstische Beziehungen untergraben nicht nur das Selbstwertgefühl, sie sind auch eine Gefahr für die psychische Gesundheit. Erkennen Sie die Warnsignale und lernen Sie Strategien, um sich vor den verheerenden Folgen narzisstischer Manipulation zu schützen.



Deutsch

Deutsch, English

Mi, 10. Dez 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern



Lust und Unlust in Partnerschaften mit Patricia Heinis

Verstehen und navigieren Sie durch die Wellen von Lust und Unlust in Beziehungen. Erkennen Sie Ursachen, verbessern Sie die Kommunikation und finden Sie Wege, die Intimität nachhaltig zu stärken - ohne Druck und mit mehr Verständnis für sich und den Partner oder die Partnerin.



Deutsch

Deutsch, English

Di, 6. Jan 19:30 – 20:30 Uhr

Platz sichern

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!