



Hilfe, ich liebe einen Narzissten! Überlebensstrategien für alle Betroffenen

Umberta Telfener

 **Download**

 **Online Lesen**

Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen

Umberta Telfener

 [Download Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategi ...pdf](#)

 [Read Online Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrate ...pdf](#)

Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen

Umberta Telfener

Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen Umberta Telfener

Downloaden und kostenlos lesen Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen Umberta Telfener

384 Seiten

Kurzbeschreibung

Der einzige Beziehungsratgeber zum Umgang mit einer ganz besonderen Spezies

»Wie erkennt man einen Narzissten? Ganz einfach. Sie fahren zusammen im Auto, und die Scheiben beschlagen. Ihr Partner putzt sie – allerdings nur auf seiner Seite.« Dieser Ratgeber hilft allen Frauen, die eines Tages feststellen, dass der Partner an ihrer Seite ein Narzisst ist. Psychologisch fundiert und mit Humor und Ironie an der richtigen Stelle zeigt die Autorin, wie Frauen den Beziehungsalltag dennoch meistern können. Mit Fallgeschichten und Anekdoten aus ihrer Praxis veranschaulicht sie typische Verhaltensmuster und Eigenarten des Narzissten. Für den Beziehungsalltag bietet der Praxisteil eine Art »Überlebenstraining« – Strategien und Techniken, wie man am besten mit dem narzisstischen Partner umgeht. Denn es mag zwar unmöglich sein, den Narziss zu ändern, mit ihm zu leben ist jedoch machbar. Allerdings nur unter zwei Voraussetzungen: Es braucht klare Verhältnisse und ein gewisses Maß an strategischem Geschick.

- Das Thema Narzissmus bietet hohes Identifikationspotenzial
- Perfekte Mischung aus unterhaltsamer Darstellung und fundiertem Partnerschaftsratgeber
- Die Autorin hat sich in Italien als Paartherapeutin und Buchautorin einen Namen gemacht

Über den Autor und weitere Mitwirkende

Umberta Telfener, Psychologin und Psychotherapeutin, unterrichtet an der Universität La Sapienza in Rom und ist spezialisiert auf Systemische Therapie. Sie schreibt für Fachzeitschriften und hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht. Leseprobe. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung der Rechteinhaber. Alle Rechte vorbehalten.

Einführung

Ich habe dieses Buch aus den verschiedensten Gründen in Angriff genommen. Zum einen, weil ich in meiner Praxis als Psychotherapeutin und in meinem persönlichen Umfeld immer wieder auf narzisstisch veranlagte Menschen gestoßen bin. Mit einigen habe ich therapeutisch gearbeitet - und mit anderen äußerst anregende und konfliktgeladene persönliche Beziehungen geführt, die zwar kompliziert, aber nie banal waren. Zum anderen, weil der Begriff »Narzisst« mittlerweile in aller Munde ist. Der Narzissmus ist zunächst einmal ein gesunder Überlebensmechanismus. Des Weiteren kann er aber auch eine Persönlichkeitsstörung beschreiben, weil der Betroffene selbst schlecht behandelt worden ist und nun in der Folge mit anderen ähnlich umspringt. Es handelt sich dabei um den Begriff für einen Persönlichkeitstyp, welcher der Vielfalt und dem Facettenreichtum seines realen Gegenübers nicht gerecht wird.

Eines Tages las ich in einer Frauenzeitschrift den Beitrag eines bekannten Sexualwissenschaftlers, der den Frauen zum Vorwurf machte, sie verliebten sich vorzugsweise in Männer aus einer der drei folgenden Kategorien: Depressive, Alkoholiker und Narzissten. Dieser Artikel konnte meine Zustimmung nicht finden, denn er schert die Typen mehr oder weniger über einen Kamm und übersieht ein wichtiges Faktum; denn der Narzisst zeichnet sich durch bestimmte Merkmale aus, die ihn von den anderen beiden wesentlich

unterscheiden: Er ist viel interessanter, vielleicht auch gefährlicher, aber ganz sicher weitaus faszinierender als der niedergeschlagene oder suchtkranke Mann. Narzissten sind, wie wir noch sehen werden, hochintelligent, geradezu brilliant. Sie können einfach immer noch einen Gang zulegen. Oder - wie einer meiner Freunde es ausdrückte -: »Egal, auf welchen Knopf man drückt, wo sie sind, da spielt die Musik.« Sie werden feststellen, dass ich den Narzissten durchaus kritisiere. Doch an bestimmten Punkten sehen Sie mich auch von seinen Gaben überwältigt. In jedem Fall sind Narzissten außergewöhnlich. Ich kann mich auch noch deutlicher ausdrücken: Ich finde narzisstische Männer absolut phantastisch. Sie faszinieren mich, selbst wenn es letztlich unmöglich ist, den Zwiespalt zu übersehen, in den sie andere immer wieder bringen. Der dritte Grund aber, aus dem ich dieses Buch geschrieben habe, ist, dass dieser Typus Mann tatsächlich jede Menge Unheil anrichtet. Er verhält sich verletzend. Und selbst wenn keine Absicht dahintersteckt, so ist er doch Gift für das Selbstbewusstsein jeder gesunden Frau. Eine Freundin erzählte mir einmal, ihr Partner höre ihr so zerstreut und ungeduldig zu, dass sie irgendwann angefangen habe, schnell zu sprechen und nur das Wesentliche zu sagen, auch wenn sie sich mit ganz anderen Leuten unterhalte. Bei wieder anderen Paaren kommt es regelrecht zu Formen seelischer Gewalt. Einige Frauen allerdings durchschauen die Verhaltensweisen ihres Partners und können, zumindest partiell, damit umgehen, wenn sie erst einmal verstanden haben, worum es geht. Kennt man sie, werden Narzissten nämlich ziemlich durchschaubar: Sie richten dann weniger Schaden an, verursachen weniger Leid.

Zuallererst müssen wir akzeptieren, wie bzw. was sie sind - vor Publikum autonom und brilliant, zu Hause aber rachsüchtig und passiv -, um uns dann klar abzugrenzen, ihre Schuldzuweisungen nicht mehr zu akzeptieren und uns nicht mehr verletzen zu lassen. Also wissen, wie man sie nehmen muss. Und dann die richtige Dosis aus Ironie und Bewunderung anwenden. All das sind Strategien, die uns helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen, in dem die Interaktion mit narzisstischen Partnern sich so häufig verfängt. Dann können wir auch wieder ihren Schwung, ihre Sensibilität und ihre Energie schätzen. Verstehen Sie mich bitte nicht falsch: Ich glaube keineswegs, dass an Beziehungsschwierigkeiten nur einer der Partner »Schuld« hat. Wie wir sehen werden, tragen beide Partner mit ihren Verhaltensweisen, die meist mit der Präzision eines Uhrwerks ineinandergreifen, zu diesen Schwierigkeiten bei, die sich dann als durchaus schmerzhaft erweisen.

Einige Persönlichkeitsaspekte, die ich Ihnen vorstellen werde, treffen auf alle Männer zu; und das ist ja eine erkleckliche Anzahl! Andere wiederum sind typisch für den Narzissten - sie bilden sozusagen ein »erkennungsdienstliches Merkmal«. Die im Folgenden beschriebenen Charakterzüge decken das ganze Spektrum von der neurotischen Ausprägung bis hin zum normalen Alltagsverhalten ab. Damit allerdings ist nur eines gesagt: dass der Narzisst sich verhält wie andere Männer auch. Er ist gut, böse, großzügig, geizig - Und doch besitzt er einige Wesenszüge, die sich besonders in Krisenzeiten oder unter emotionaler Belastung bemerkbar machen, unter Stress beispielsweise, in konfliktgeladenen, aber auch in von der Routine nahezu erstickten Beziehungen.

Was den Narzissten vom »Normalmann« unterscheidet, sind seine übermäßige Empfindsamkeit und seine ausgeprägte Emotionalität: Seine Gefühlswelt schlägt in kürzester Zeit vom absoluten Wohlbefinden zur verzweiferten Sehnsucht nach Flucht um, weil er Angst hat, sich zu verlieren oder sich dem Partner als Opfer auszuliefern. Hier entsteht dann das Bedürfnis des Narzissten, den anderen auf Distanz zu halten oder auf die Probe zu stellen.

Ein weiterer charakteristischer Aspekt ist es, dass der Narzisst die Tendenz aufweist, die eigene Bedeutung - also jene Dimension, in der das Individuum sich selbst vollkommen zum Ausdruck bringt - in einer Zweierbeziehung zu suchen, die von Emotion, Pathos und Sexualität geprägt ist. Die Zweierbeziehung aber ist es, die dem Narzissten das höchste Maß an persönlicher Befriedigung verschafft.⁵ Wie bei den »normalen« Männern finden sich auch unter den Narzissten nette und bezaubernde, unsympathische und gefühllose. Alle jedoch sind außergewöhnlich intelligent.

Um die Wahrheit zu sagen, war ich mir meiner Sache gar nicht so sicher, bevor ich zu schreiben begann: Einen Menschen auf einige seiner Charakterzüge zu reduzieren schien mir doch, bestimmte Vorurteile allzu sehr zu bedienen. Außerdem wollte ich Narziss nicht in den Käfig enger Definitionen sperren. Ich wollte

nicht in die Falle tappen, in die meiner Meinung nach so viele Autoren gehen: Geschichten zu erzählen, welche die Gegenwart mit Hilfe der Vergangenheit rechtfertigen; eine allumfassende Theorie vorzustellen, die letztlich gar nichts erklärt. Ich wollte keine »intuitiven« Erklärungsmodelle aufstellen, wonach im Spermium bereits der Embryo sichtbar ist, oder fixe Vorstellungen präsentieren, die Verhaltensmuster in Beton gießen, die in Wirklichkeit offen und in ständiger Veränderung begriffen sind. Ich hatte Bedenken, das unendlich Schöpferische des menschlichen Verhaltens in banale, fest zementierte Schablonen zu pressen. Doch die schiere Vielzahl der Geschichten, die ich von anderen Frauen gehört habe, sowie meine ganz persönlichen Erfahrungen - die sich meist wiederholten und so vorhersehbar waren wie die vieler meiner Geschlechtsgenossinnen - haben mich letztlich von der Notwendigkeit überzeugt, das, was ich vom Narzissten begriffen habe, anderen zur Verfügung zu stellen. Ich denke, man sollte sich tunlichst vor Standarderklärungen hüten, die scheinbar für alles passen. Stattdessen werde ich Ihnen Beobachtungen, Bilder und Szenen aus dem Alltag schildern, die Ihnen Gelegenheit geben, sich über die individuellen Charakterzüge der beteiligten Personen den einen oder anderen Gedanken zu machen. Bleibt sich der Narzisst über die Jahre hinweg immer gleich? Veränderungen sind eine Herausforderung, der wir alle uns stellen können. Narzisstische Männer allerdings sehen Veränderung meist als Vernichtung statt als mögliche Prüfung. Doch die Arbeit am eigenen Charakter steht uns allen offen. Meist kommt es zu Veränderungen ja erst nach Krisen oder anderen bedeutsamen Einschnitten im Leben. Nicht alles ist Karma. Nicht alles geschieht unter dem Signum...

Download and Read Online Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen
Umberta Telfener #B0SHGJP9ETA

Lesen Sie Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener für online ebookHilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener Bücher online zu lesen. Online Hilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener ebook PDF herunterladenHilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener DocHilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener MobipocketHilfe, ich liebe einen Narzissten!: Überlebensstrategien für alle Betroffenen von Umberta Telfener EPub