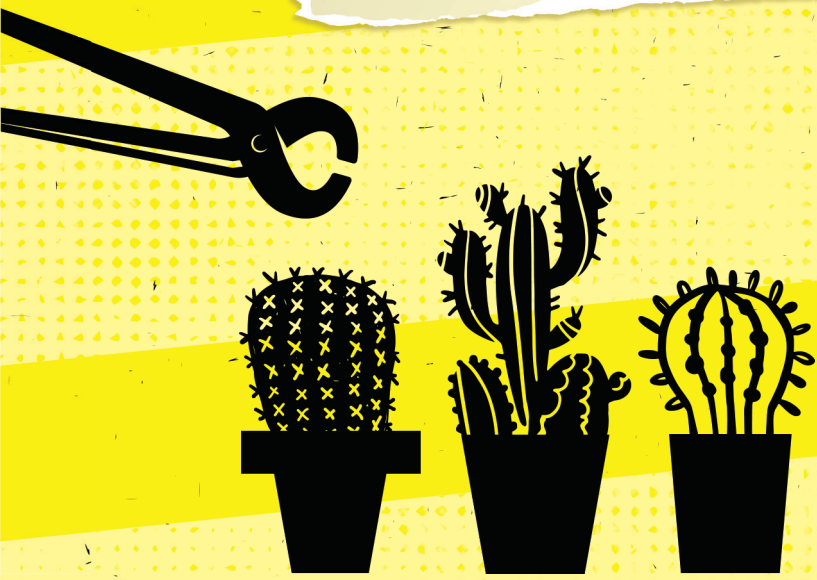
SILKE WEINIG

MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN KLARKOMMEN

Wirksame Strategien gegen Choleriker, Dauernörgler und andere Nervensägen



humboldt

SILKE WEINIG

MIT SCHWIERIGEN MENSCHEN KLARKOMMEN

Wirksame Strategien gegen Choleriker, Dauernörgler und andere Nervensägen

humboldt

INHALT

Vorwort 6

So arbeiten Sie mit diesem Buch 8

Wie ticken schwierige Zeitgenossen? 11

Eine kleine Charakterkunde ... 11
Sonderbare und exzentrische Persönlichkeiten ... 13
Dramatisch-emotionale Persönlichkeiten ... 16
Ängstliche, abhängige und zwanghafte Persönlichkeiten ... 22

Ab wann ist jemand „schwierig"? 29

Was heißt eigentlich „schwierig"? ... 29
Gelegentlich oder pathologisch schwierig? ... 30
Was treibt die schwierigen Zeitgenossen an? ... 31

Die guten Seiten von Ärger und Wut 40

Anger is an energy! ... 40
Empörung erwünscht! ... 41
Wie man den Ärger zähmen kann ... 42
Wenn Geist und Körper leiden ... 44

Souverän mit Konflikten umgehen 47

Chance oder K(r)ampf? ... 47
Den Konflikt analysieren hilft, ihn zu lösen ... 48
Wie kann man Konflikte lösen? ... 51
Die alltäglichen Nervensägen ... 57

Erste Hilfe für ein Zusammentreffen mit schwierigen Menschen 59

So reagieren Sie besser nicht 60
So verhalten Sie sich 67
So schöpfen Sie Kraft nach dem Zusammentreffen 85

Stärken Sie sich selbst! 96

Sich seiner selbst bewusst sein, gibt Sicherheit 97
Selbstreflexion und Selbsterkenntnis 99

Werkzeugkasten für die Selbststärkung 105

Gezielt Kraft tanken 106
Körper und Seele in Balance bringen 109
Konzentrieren Sie sich auf Ihre Stärken! 111
Eigenlob stinkt nicht! 113
Wie Empathie Ihr Leben verbessern kann 114
Stark sein durch Vergebung 115
Wie Dankbarkeit uns innerlich festigt 118
Wie unsere Laune Stimmung macht 120
Gute Gefühle bringen mehr als nur gute Laune 123
Gefühle umschichten durch Focusing 126
Schlechte Gefühle loslassen mit der Sedona-Methode 128
Keine Macht den negativen Glaubenssätzen 130
Mit Genuss stärken 135
Achtsamkeit üben 137
Die eigene Kritikfähigkeit stärken 141
Klar kommunizieren 143
Kleine Tricks mit großer Wirkung 147

Wie werde ich, wer ich sein will? 154

Sich seiner selbst sicher sein 155
Die unbewussten Bedürfnisse analysieren 158
Das Ziel formulieren 161
Eingefahrene Automatismen stoppen und neue etablieren 165
Neues Verhalten planen – Wenn-Dann-Pläne 171

Werden Sie zum Gestalter Ihres Lebens! 176

Danksagung 179

Lesetipps und Quellen 180

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

jeder kennt sie: Menschen, die fast jede Begegnung zum Hürdenlauf werden lassen. Personen, die ständig etwas missverstehen, herumnörgeln, beleidigt sind oder beleidigen. Nach einem Zusammentreffen mit ihnen fühlt man sich ausgelaugt und aufgewühlt – ganz einfach schlecht. Ständig auf der Hut zu sein und einen Eiertanz zu veranstalten, kostet viel Kraft. Immer in Alarmbereitschaft zu sein, weil jederzeit die nächste Attacke kommen kann, ist auf Dauer zermürbend. Schwierige Menschen rauben uns unsere Energie, sie machen uns wütend, hilflos, greifen unser Selbstbewusstsein an. Nach einem Zusammentreffen grübeln wir verärgert oder irritiert darüber nach, was denn hier gerade abgelaufen ist. Bestimmt hatten Sie auch schon einmal den Gedanken, wie schön das Leben ohne diese Nervenfresser wäre! Kraftraubende Menschen zu meiden ist sicher eine gute Lösung, aber oftmals nicht möglich. Was macht man mit Arbeitskollegen, Kunden oder Familienmitgliedern? Wie kann man mit diesen Menschen so umgehen, dass man dabei selbst nicht auf der Strecke bleibt?

Die einen versuchen es mit Vergeltung, wodurch die Situation nur noch schwieriger wird. Andere wollen mit Offenheit und Ehrlichkeit auf den schwierigen Menschen einwirken und ernten zuweilen nur Spott und Feindseligkeit. Wiederum andere halten Schweigen und Ausweichen für eine Lösung, was aber ebenfalls erschöpfend und unbefriedigend ist. In all diesen Fällen geht der Konflikt weiter – die toxische Kraft des Plagegeistes wird nicht gestoppt.

Was also hilft dauerhaft im Umgang mit schwierigen Menschen? Schlagfertigkeit? Ein dickes Fell? Ich denke, alles, was uns innerlich festigt, unterstützt uns. Wenn Sie mit sich im Reinen sind, kann Sie so schnell nichts umwerfen. In diesem Buch geht es daher zum einen darum, wie Sie einem nervigen Zeitgenossen am besten begegnen, wie Sie mit ihm umgehen, auf ihn reagieren. Und zum anderen geht es darum, was Sie darin unterstützt, ein Leben zu führen, das Sie zufrieden und glücklich macht. Denn Zufriedenheit mit sich selbst und seinem Leben ist das stabilste Schutzschild gegen jegliche Form von Attacken.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch über die Werkzeuge und Mittel verfügt, um sich selbst zu helfen. Manchmal sind diese Instrumente aber durch Erziehung, Sozialisierung, verschiedenste Erfahrungen mit Lehrern, Eltern, Freunden und Partnern – kurzum mit der Zeit – verstaubt, verrostet oder wurden verlegt. Es gilt, diese Werkzeuge wiederzufinden und einsatzbereit zu machen! Dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Ich möchte Ihnen einen gut gefüllten Werkzeugkoffer an die Hand geben, der Ihnen zum einen zeigt, was Sie konkret im Umgang mit schwierigen Menschen tun können, und zum anderen, wie Sie sich selbst dauerhaft stärken können.

Ich wünsche Ihnen viele Erfolgserlebnisse, viel kraftvolle Energie und gutes Gelingen beim souveränen Umgang mit Ihrem Plagegeist!

Ihre
Silke Weinig
Trainerin, Coach und Bloggerin für cleveres Selbstmanagement
weinig@silkeweinig.com

SO ARBEITEN SIE MIT DIESEM BUCH

Schwierige Menschen und konfliktreiche Beziehungen sind zwar anstrengend, aber sie bergen auch die Chance, sich selbst besser kennenzulernen. Mit diesem Wissen um uns und unsere Bedürfnisse lassen sich Lösungswege finden, die uns zu Stärke, Lebenszufriedenheit und heiterer Gelassenheit führen. Alles Faktoren, die uns nicht nur gegen Nervensägen gut wappnen.

Sie haben in Ihrem privaten Umfeld mit unangenehmen, anstrengenden Menschen zu tun und hatten mit Ihren bisherigen Strategien keinen Erfolg? Sie leiden unter einem vergifteten Betriebsklima, weil ein Kollege oder Ihr Chef schwierig oder unberechenbar ist? In diesem Buch bekommen Sie eine Vielzahl von Instrumenten und Werkzeugen an die Hand, die Ihnen dabei helfen, konfliktreiche Situationen zu entschärfen, Ihr Selbstbewusstsein zu stärken und sich im Kontakt mit schwierigen Menschen selbst zu schützen.

Beim Entwickeln von Lösungen ist es sehr hilfreich zu wissen, mit wem man es zu tun hat. Daher beginne ich dieses Buch mit einer kleinen Charakterkunde, gefolgt von einem Kapitel, in dem ich beschreibe, was die nervigen Personen antreibt und ab wann jemand als schwierig gilt.

Wenngleich es im Allgemeinen heißt, dass man in Konfliktsituationen ruhig bleiben soll, möchte ich im Kapitel „Die guten Seiten von Ärger und Wut“ eine Lanze für negative Gefühle brechen. Sie dürfen sich ärgern. Sie dürfen wütend sein und es gibt Momente, da sind Gefühle wie Empörung oder Wut berechtigt und sogar gewünscht!

Inwieweit kann man sich vor Streitigkeiten und Konflikten schützen? Wie kann man verhindern, dass eine Situation eskaliert? Ob in der Begegnung mit schwierigen Zeitgenossen wie auch mit allen anderen Mitmenschen? In machen Konstellationen können selbst die Liebenswürdigsten unter uns kompliziert werden. Daher beschäftigt sich das vierte Kapitel mit Konfliktmanagement.

Mein Ziel ist, Sie zu stärken! Dafür gibt es eine Vielzahl an Methoden und Instrumenten.

Je mehr Klarheit Sie über belastende Situationen und schwierige Personen gewinnen, desto besser können Sie Pläne entwickeln, wie Sie künftig reagieren möchten. Zunächst braucht es aber vielleicht einen Notfallkoffer für aktuelle Begegnungen – das ist der Sinn und Zweck des Kapitels „Erste Hilfe für ein Zusammentreffen mit schwierigen Menschen“. Alle Ideen, Vorschläge und Maßnahmen zielen darauf, Sie für ein Zusammentreffen mit einem schwierigen Zeitgenossen so zu stärken, dass der andere Sie nicht aus der Bahn werfen kann. Und sollte das doch geschehen, zeige ich Ihnen Wege auf, wie Sie sich schnell wieder erholen und sich aus dem Ärger oder Grübeln lösen können.

Dauerhaft ist es die beste Lösung, wenn Sie sich stärken: Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbewusstsein, Ihre Selbstwirksamkeit! Was gibt es Schlimmeres für Ihren Widersacher, als Sie glücklich zu sehen? Und wie soll er Sie umwerfen, wenn Sie innerlich ausbalanciert sind

und mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen? Wenn Sie seine Schikanen gar nicht mehr wahrnehmen? Oder diese nur mit einem Achselzucken abtun? Darum geht es in Kapitel „Stärken Sie sich selbst“.

In Kapitel „Werkzeugkasten für die Selbststärkung“ zeige ich Ihnen verschiedenste Ansätze und Möglichkeiten auf, wie Sie sich selbst stärken und Ihre allgemeine Lebenszufriedenheit erhöhen können. Das Großartige an der Selbststärkung ist, dass Sie das im Grunde gar nicht für den Umgang mit Ihrem Quälgeist tun, sondern einzig und alleine für sich selbst! Indem Sie sich selbst stärken, profitieren Sie im doppelten Sinne: Sie erhöhen Ihre Souveränität und Ihre Lebensqualität!

Bei so vielen Ideen, Instrumenten und Methoden ist sicherlich für jeden etwas dabei. Die Frage ist nur, wie verankere ich das künftig in mein Leben? Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) und seine Instrumente können Sie darin unterstützen, genau die Eigenschaften und Verhaltensweisen anzunehmen, die Sie sich wünschen. Im Kapitel „Stärken Sie sich selbst“ stelle ich Ihnen die Methode und ausgewählte Instrumente daraus vor.

„Glück ist ein Parfüm, das du nicht auf andere sprühen kannst, ohne selbst ein paar Tropfen abzubekommen.“
(Ralph Waldo Emerson)

Das Gute bei der Selbststärkung ist, dass sie nicht nur Ihnen guttut. Ihre Zufriedenheit wirkt auch wohltuend auf Ihr Umfeld. Vielleicht können Sie damit sogar das anstrengende Verhalten einer nervigen Person in positive Bahnen umlenken? Jedenfalls werden sich alle freundlichen und herzlichen Menschen an Ihnen und Ihrer Zufriedenheit erfreuen. Mit großer Wahrscheinlich zieht das genau die Personen an, die Ihnen guttun!

WIE TICKEN SCHWIERIGE ZEITGENOSSEN?

Jedes menschliche Verhalten hat seine Ursachen. Wenn wir verstehen, was die Gründe für ein Verhalten sein könnten, wird es für uns überhaupt erst möglich, mit schwierigen Zeitgenossen zu leben. Zu wissen, mit wem wir es zu tun haben, kann eine große Hilfe sein, adäquat und souverän zu reagieren.

Eine kleine Charakterkunde

Selbst das Verhalten von irrationalen und schwierigen Menschen ist bis zu einem gewissen Grad vorhersehbar, wenn man ein bisschen über sie weiß. Es ist daher hilfreich herauszufinden, mit welchem Typus man es zu tun hat. Aufbauend auf diesem Wissen lassen sich Strategien entwickeln, was man künftig vor, in und nach dem Zusammentreffen mit einem komplizierten Menschen tun kann.

Im Folgenden stelle ich Ihnen daher einige der häufigsten Formen von schwierigen Verhaltensweisen vor. Zwar treten die Charakterzüge unserer unangenehmen Zeitgenossen selten in Reinform auf, meist treffen wir auf „Mischwesen“. Dennoch – wenn Sie das Grundmuster erkannt haben, sind Sie vorgewarnt und können

damit beginnen, Strategien für den künftigen Umgang zu entwickeln. So haben Sie zudem die Möglichkeit, souverän emotionale Distanz zu bewahren, damit Sie sich nicht persönlich angegriffen, verletzt, übervorteilt oder ausgenutzt fühlen.

Bei der Einordnung der verschiedenen Typen orientiere ich mich an der „Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme“ (ICD-10) und dem „Diagnostischen und statistischen Handbuch psychischer Störungen“ (DSM). Beide Systeme werden international zur Definition und Diagnose psychischer Erkrankungen angewandt und ermöglichen eine übergreifende Klassifizierung und Beschreibung von psychopathologischen Symptomen.

Bei schwierigen Menschen sind bestimmte Merkmale der Persönlichkeitsstruktur besonders ausgeprägt.

Warum dieses sehr formale Vorgehen? In diesem Buch geht es doch um schwierige Menschen und nicht um Menschen mit psychischen Erkrankungen.

Ich habe mich für diese Systeme entschieden, da die Auflistung einen guten Überblick darüber gibt, was im Allgemeinen als irritierend, störend oder schwierig empfunden wird. Sie zeigt auch, wie schmal der Grat zwischen schrulliger Macke und behandlungswürdiger Persönlichkeitsstörung manchmal sein kann. Bei schwierigen Menschen sind bestimmte Merkmale der Persönlichkeitsstruktur und des Verhaltens in besonderer Weise ausgeprägt. Selbstverständlich ist nicht jeder psychisch krank, der sich schwierig verhält, aber Schätzungen zufolge erkranken fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung in ihrem Leben an einer Persönlichkeitsstörung und in vielen Fällen bleibt diese unbehandelt, weil sie nicht als solche erkannt oder ausreichend ernst genommen wird.

Die verschiedenen Persönlichkeitsstörungen werden in drei Gruppen eingeteilt. Im Folgenden beschreibe ich die typischen Verhaltensweisen im Einzelnen.

- Menschen mit sonderbaren und exzentrischen Verhaltensweisen
- Menschen mit dramatischem, emotionalem und launenhaftem Verhalten
- Menschen mit ängstlichem und vermeidendem Verhalten

Sonderbare und exzentrische Persönlichkeiten

Menschen, die dieser Gruppe zugeordnet werden, wirken affektarm bis gefühlskalt und zeichnen sich durch großes Misstrauen aus. Ihre Stimmung kann schnell in Wut umschlagen, wenn sie sich bedroht oder gekränkt fühlen. Sie scheuen zwischenmenschliche Kontakte und leben eher für sich. Außenstehende erleben diese Menschen als sonderbar und exzentrisch.

Vertraue niemandem – das Böse lauert überall!

Zu dieser Gruppe gehören paranoide Persönlichkeiten, also Menschen, die stark selbstbezogen und überaus misstrauisch sind, die überall Verrat und Feindseligkeiten wittern. Selbst freundliche oder neutrale Verhaltensweisen interpretieren sie als übelwollend oder empfinden sie als gegen sich gerichtet. Solche Menschen reagieren zudem übertrieben empfindlich auf Zurückweisungen und Rückschläge. Dabei sind sie äußerst nachtragend und kaum fähig, ein Urteil, das sie einmal gefällt haben, zu ändern oder gar zu verzeihen. Ganz im Gegenteil: Streitsüchtig und ständig gereizt pochen sie vehe-

ment auf ihr Recht. Aufgrund ihrer argwöhnischen und feinseligen Art und da sie niemandem vertrauen, haben sie wenig soziale Kontakte.

Misserfolge können sie schlecht ertragen, die Gründe hierfür schieben sie gerne anderen in die Schuhe. Eines ihrer liebsten Hobbys ist die Beschäftigung mit Verschwörungstheorien, denn damit lässt sich ganz leicht die gesamte Misere ihrer Welt erklären.

Vielleicht haben Sie auch einen Kollegen, der sofort eine Verschwörung vermutet, wenn die anderen ohne ihn in die Kaffeepause gehen, und der seinen Computer auf „Bildschirmschoner" stellt, sobald sich jemand seinem Arbeitsplatz nähert? Der selbst hinter einem achtlos dahingesagten Morgengruß böse Absichten vermutet – dass Sie ihn vielleicht für Ihre Zwecke ausnutzen wollen?

Eigenbrötler und Schweiger

Menschen, die sich ständig in einem Spannungsverhältnis befinden zwischen dem, was sie innerlich erleben, und dem, wie sie sich nach außen verhalten, werden den schizoiden Persönlichkeiten zugeordnet. Am liebsten verbringen sie ihre gesamte Zeit in ihrer Phantasiewelt – sind aber durchaus fähig, die Realität zu erkennen.

Manche Eigenbrötler leiden unter den mangelnden sozialen Kontakten. Sie können dann depressiv werden.

In der Regel sind sie sehr introvertiert und vermeiden soziale Kontakte. Ihr begrenztes Vermögen, Gefühle auszudrücken und Freude zu zeigen, lässt sie eigenbrötlerisch und verschlossen wirken und macht Interaktionen schwierig. In Gesprächen oder unter Leuten sagen sie nur wenig oder murmeln ein paar Worte. Sie sind das genaue Gegenteil von Vielrednern. Wenn sie

überhaupt mehrere Sätze am Stück sagen, äußern sie sich eher allgemein und gehen kaum in die Details.

Wenn Sie solche Menschen zu nehmen wissen, können Sie gut mit ihnen klarkommen. Haben Sie aber Nachsicht, wenn sie auf eine Einladung zum Feierabendbier mit dem Team sehr verhalten reagieren – Treffen mit mehr als drei Personen kommen schon Massenveranstaltungen gleich. Dass Sie einen Eigenbrötler eher nicht in einem Konzert oder beim Public Viewing treffen, ist selbstredend.

Die Diva unter den Exzentrikern

Manche Menschen nehmen wir als extrem exzentrisch und schrullig wahr. Auf der einen Seite sind sie unnahbar und zurückgezogen, auf der anderen Seite legen sie ein eigentümliches Verhalten an den Tag und haben oft bizarre Ideen. Diese haben ihren Ursprung in einer teils stark verzerrten Wahrnehmung ihrer Umwelt, was zu entsprechend verschrobenen Gedanken führt.

Sie grübeln zwanghaft, drücken sich vage und umständlich aus und sind unfähig zu engen persönlichen Beziehungen. Doch im Vergleich zu den vorher beschriebenen Eigenbrötlern sind sie deutlich exzentrischer, ihr Verhaltensdefizit ist tiefgreifender: Sie pendeln irgendwo zwischen aufdringlich und jeden sozialen Kontakt vermeidend hin und her.

Vielleicht kennen Sie jemanden, der auf der einen Seite überaus zurückgezogen arbeitet und vor allem lebt – ja, sich regelrecht verkriecht – und auf der anderen Seite irgendwie „übergeschnappt“ wirkt. Sei es, dass er sich skurril kleidet oder überaus laut mit sich selbst in einer eigenwilligen Sprache spricht.

Dramatisch-emotionale Persönlichkeiten

Das auffälligste Merkmal in dieser Gruppe ist, dass die Betroffenen wenig bis kaum ihre Impulse kontrollieren können. Ihr Verhalten ist geprägt von Launenhaftigkeit, von Wut und Jähzorn. Ihre Aggressivität richtet sich nicht nur gegen andere, sondern oft auch gegen sich selbst, was vor allem in ihrem geringen Selbstwertgefühl begründet ist. Auf Kritik oder Zurückweisung reagieren sie mit Wut, sie schämen sich oder fühlen sich gedemütigt.

In Beziehungen – ob freundschaftlich oder in der Liebe – pendeln sie ständig zwischen zwei Extremen: der Idealisierung und der Entwertung des anderen. Sie haben große Schwierigkeiten im Umgang mit Nähe und Distanz.

Die Drama-Queen

Ein theatralischer Mensch wird unabhängig von seinem Geschlecht auch als „Drama-Queen“ bezeichnet. Diese Personen nehmen sich sehr wichtig. Sie streben ständig nach Aufmerksamkeit und tun alles dafür, um diese zu bekommen. Sie sind leicht beeinflussbar, manipulieren aber auch sehr gerne. Mit Vorliebe stellen sie sich als Opfer dar, um Mitleid einzufordern.

Die Drama-Queen weiß sich gut zu inszenieren. Bleibt die Aufmerksamkeit aus, wird sie rücksichtslos.

Neben ihren bühnenreifen Shows und der Tendenz, jede Bagatelle zu dramatisieren, zeichnen sie sich auch durch große Selbstbezogenheit, Oberflächlichkeit, labile Stimmungslagen und einem übermäßigen Interesse an körperlicher Attraktivität aus. Sie sind

ständig damit beschäftigt, sich zu inszenieren – manchmal mit dramatischen Folgen, wenn die gewünschte Aufmerksamkeit ausbleibt! Impulsiv und rücksichtlos wird um Lob, Bestätigung und Anerkennung gebuhlt.

Gibt es in Ihrem Freundeskreis nicht auch eine solche Diva? Sie steht bei jeder Party im Mittelpunkt, doch wehe, ein anderer stiehlt ihr die Show. Dann ist sie eingeschnappt und wird vielleicht sogar beleidigend. Ein „Nein, ich brauche keine Hilfe“ bedeutet das genaue Gegenteil. Wehe dem, der da nicht wie gewünscht reagiert! Mit geringer Frustrationstoleranz ausgestattet und leicht verletzbar, fühlt sich die Drama-Queen sofort auf den Fuß getreten, der sodann zum Tritt gegen Ihr Schienbein ausfährt, selbstverständlich nicht ohne eine große Prise Theatralik.

Ihr ist ihr feindseliges Verhalten jedoch nicht bewusst. Ebenso wenig ihr manchmal sexuell provokantes und unangemessen verführerisches Auftreten. Sie hat nie gelernt, wie sie ihre Wünsche und Bedürfnisse besser – sprich weniger übertrieben emotional und theatralisch – mitteilen könnte.

I am the greatest!

Menschen mit einer ausgeprägten Selbstüberschätzung, einem gesteigerten Verlangen nach Anerkennung, einer überheblichen Anspruchshaltung und einem Mangel an Empathie gehören zu den narzisstischen Persönlichkeiten. Sie lechzen nach Aufmerksamkeit und tun alles, um ihr grandioses Selbstbild zu stärken, weswegen Lügen, das Spinnen von Intrigen und Manipulation zu ihren Lieblingswerkzeugen im Umgang mit anderen gehören.

Narzissten sind außerordentlich interessante, weil ambivalente Persönlichkeiten. Sie können sehr leistungsstark und erfolgreich sein. Redegewandt und oftmals unterhaltsam punkten sie beim ersten Eindruck. Ihr toxisches Verhalten bleibt oft lange Zeit unbemerkt. Dennoch kommt bei jedem irgendwann der Moment, wenn sich der manipulative Nebel an selbstgefälliger Dauerbeweihräucherung lichtet und man feststellt, dass man in die Fänge eines Narzissten geraten ist.

Von einem Narzissten Wertschätzung oder Empathie zu erhoffen, ist sinnlos. Ein klein wenig Aufmerksamkeit in homöopathischer Dosierung bekommt nur derjenige ab, der ihnen huldigt – aber nicht zu viel, denn die volle Dröhnung an Bewunderung braucht der Narzisst für sich selbst.

Menschen, die Narzissten nahestehen, befinden sich in einem ständigen Wechselbad zwischen Charme-Offensive und herablassender Kälte. Auf der einen Seite sind Narzissten besitzergreifend und eifersüchtig. Auf der anderen Seite verweigern sie jegliche Nähe. Erhalten sie nicht die gewünschte Aufmerksamkeit und Anerkennung, neigen sie zu einem nachtragenden bis rachsüchtigen Verhalten.

Vielleicht haben Sie schon einmal einen Menschen erlebt, der auf den ersten Blick sehr charmant und gesellschaftlich erfolgreich erschien, aber dessen charismatische Fassade beim genauen Hinschauen zu bröckeln begann? Der ganz offensichtlich seinen Charme nur einsetzte, um von Ihnen zu profitieren, und der schnell sehr unterkühlt und abweisend war, wenn Sie ihm nicht als nützlich erschienen? Der sich auf der einen Seite als der grandiose Strippenzieher betrachtete, aber auf der anderen Seite jegliche Verantwortung von sich wies, wenn etwas schiefl ief? Dann waren es immer