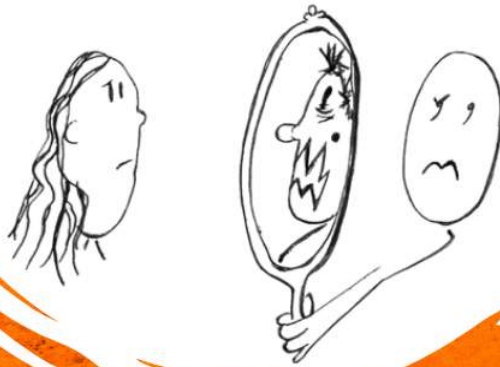


Anne Boddin



DAS
NARZISSMUS-
Bilderbuch



Toxische Beziehungen

verstehen + verarbeiten



Anne Boddin

Das Narzissmus-Bilderbuch
Toxische Beziehungen verstehen und verarbeiten



Anne Boddin

DAS
NARZISSMUS-
Bilderbuch

Toxische Beziehungen
verstehen + verarbeiten

Anne Boddin
Das Narzissmus-Bilderbuch
Toxische Beziehungen verstehen und verarbeiten

Text
Illustrationen
Layout & Satz
Umschlaggestaltung
Anne Boddin

1. Auflage -2024

ISBN: 978-3-9826140-0-7
<https://anneboddin.de>



Dieses Buch wurde klimaneutral,
und auf FSC-zertifiziertem Naturpapier gedruckt.

Copyright © Anne Boddin
Alle Rechte vorbehalten.

Willkommen zu deiner Reise
...zurück zu dir selbst





Inhaltsverzeichnis

| | |
|-------------------------|----|
| Hallo – Da bist du..... | 12 |
|-------------------------|----|

Teil 1

Dramatischer Prolog

| | |
|-----------------------------------|----|
| Teil 1 – Dramatischer Prolog..... | 20 |
| Prolog..... | 23 |

Teil 2

Muster und Symptome

| | |
|---|----|
| Teil 2 – Muster und Symptome..... | 30 |
| Toxische Beziehungen: Grundmuster | 33 |
| Die Abwärtsspirale | 35 |
| Das Laufen auf Glas..... | 37 |
| Bin ich verrückt?..... | 38 |
| Narzisstische Ausbeutung..... | 38 |
| Selbstzensur und Selbstkontrolle | 39 |
| Du bist unheilbar..... | 40 |
| Energie-Verlust..... | 43 |

Teil 3

Manipulationstechniken

| | |
|--------------------------------------|----|
| Teil 3 - Manipulationstechniken..... | 44 |
| Emotionale Gewalt..... | 49 |
| Gaslighting | 52 |
| Wie funktioniert Gaslighting?..... | 56 |
| Wer nutzt Gaslighting?..... | 62 |

| | |
|--|-----|
| Das sagen Gaslighter zu dir..... | 63 |
| Der Überstülper – Die neue Identität..... | 64 |
| Selbstbild-Demontage..... | 69 |
| Abwerten..... | 70 |
| Schuld-Umkehr..... | 71 |
| Toxische Wut..... | 71 |
| Dr. Jekyll und Mr. Hyde..... | 78 |
| Toxischer Humor..... | 80 |
| Erzeugen Toxischer Schuld und Toxischer Scham | 81 |
| Toxische Schuld und Natürliche Schuld | 85 |
| Pathologisierung..... | 88 |
| Infantilisierung..... | 90 |
| Bereitschaftsdienst – Deine Freizeit gehört mir..... | 91 |
| Nur eine Kleinigkeit..... | 93 |
| Isolation und Abhängigkeit | 95 |
| Ich geb dir was zum Denken..... | 96 |
| Der gelenkte Fokus..... | 99 |
| Wortsalat..... | 101 |
| Fakten-Salat..... | 103 |
| Zu Tisch! Hier kommt ein Fakten-Salat | 107 |
| Triangulation..... | 111 |
| Beispiele für Triangulation..... | 113 |
| Geschenke..... | 116 |
| Der Gewinn an deinem Erfolg..... | 124 |
| Kopieren, Spiegeln, Verhalten kapern..... | 126 |
| Die Fratze..... | 127 |
| Passive Aggression..... | 128 |
| Quiz – Teste dein Know How!..... | 129 |

Teil 4

Strukturen des (verdeckten) Narzissmus

| | |
|--|-----|
| Teil 4 – Strukturen des (verdeckten) Narzissmus..... | 132 |
| Narzissmus in Kürze | 135 |

| | |
|---|-----|
| Gesunder Narzissmus..... | 139 |
| Narzisstische Zufuhr..... | 141 |
| Die Objektwelt des Narzissten..... | 148 |
| Das konstruierte Selbst..... | 155 |
| Der innere Zirkel..... | 159 |
| Narzissten im Gespräch..... | 160 |
| Narzissmus und K-PTBS..... | 165 |
| Intimität..... | 170 |
| Intimität in Beziehungen mit N: Du gehörst (zu) mir!..... | 172 |
| Kontakt in engen Beziehungen..... | 176 |
| Der Narzisstische Zufuhr-Zirkel..... | 181 |
| Love-Bombing..... | 185 |
| Idealisierung..... | 190 |
| Entwertung..... | 191 |
| Destabilisierung..... | 192 |
| Discard + Neue Zufuhrquelle..... | 196 |
| Die Schmierkampagne..... | 200 |
| Das Ziel einer Schmierkampagne..... | 208 |
| Hoover – Der Sog zurück..... | 213 |
| Flying Monkeys..... | 225 |
| Innerhalb des Systems gibt es keine Lösung..... | 230 |

Teil 5

Raus da!

| | |
|--|-----|
| Teil 5 – Raus da!..... | 232 |
| Vorbereitungen..... | 235 |
| Point Of No Return..... | 237 |
| Gewissheit schaffen..... | 239 |
| Notiere die wichtigsten Gründe für deine Entscheidung..... | 242 |
| Die No-Contact-Regel..... | 246 |
| Die No-Contact-Regel für Eltern und Familie..... | 248 |
| Hilfswerkzeuge, um bei dir zu bleiben..... | 249 |
| Tu keine Scheiße in deinen Kuchen!..... | 254 |

Teil 6

Und nun?

| | |
|---|-----|
| Teil 6 – Und nun? | 256 |
| Die letzten Worte ignorieren! | 259 |
| Der Abschiedsbrief | 259 |
| Gefühlschaos und Gedankenkreisen | 267 |
| Wer bin ich eigentlich? | 268 |
| Inneres Wachstum: Wann bin ich endlich heile? | 270 |

Teil 7

Erste Hilfe

| | |
|--|-----|
| Teil 7 – Erste Hilfe | 274 |
| Lass dir helfen! | 277 |
| Detoxing – Umwelt: Wegschmeißen, was geht! | 279 |
| Wegwerfen oder behalten? | 281 |
| Detoxing – Körper: Sei sanft mit dir! | 282 |
| Detoxing – Geist: Mentalen Müll entsorgen | 284 |
| Glaubenssätze und Selbstbild | 285 |
| «Ich bin wertlos» - Ist das noch aktuell? | 287 |

Teil 8

Wie bekomme ich N aus meinem System?

| | |
|---|-----|
| Teil 8 – Wie bekomme ich N aus meinem System? | 290 |
| Ich glaube, ich bin doch verrückt! | 293 |
| Detoxing – Energie: Dein System bereinigen | 294 |
| Ausatmen und Auffüllen | 296 |
| Rosen sprengen | 300 |
| Fremdenergie aufspüren | 300 |
| Die Magnet-Rose | 303 |
| Die Staubsauger-Rose | 304 |

Teil 9

Wie komme ich in meine Kraft?

| | |
|---|-----|
| Teil 9 – Wie komme ich in meine Kraft?..... | 306 |
| Viele Samen sind bereits gesät. Der Regen wird kommen. | 309 |
| Dein Weg – Deine Entwicklung..... | 311 |
| Was dich erwartet..... | 313 |
| Dein Ja und dein Nein als Kompass deiner Seele..... | 318 |
| Epilog..... | 320 |
| Danksagung..... | 321 |



Hallo - Da bist du

Auf unserer gemeinsamen Reise, die hier beginnt, werden wir eine tiefere Klarheit über uns gewinnen, Neues lernen und Altes verlernen. Wir dürfen uns erlauben hinzusehen, wo wir wegschauen sollten und hinzusehen, wo wir wegschauen wollten.

Erfahrungen mit narzisstischen Personen können uns – im schlechtesten Fall – hart und unbarmherzig uns selbst gegenüber machen, und im besten Fall lernen wir fürsorglicher und klarer uns selbst gegenüber zu werden und zu handeln.

Deshalb geht es in diesem Buch – ja, natürlich um narzisstische Strukturen und really bad toxic stuff, logo! aber – auch um jenen Menschen, der du wahrhaft bist, der in dir lebt – unversehrt und heil von allem, was vielleicht geschehen ist oder dir zugetragen wurde.

Jetzt ist es Zeit, dich selbst neu kennenzulernen und die Kraft, die du abgegeben hast, wieder zu dir nach Hause zu holen.

Wo auch immer du gerade stehst, wie auch immer du dich gerade fühlst... – hallo, da bist du.

Falls du versuchst, Antworten zu finden, dich fragst, ob du manipuliert wirst, ob das, was dir da geschieht emotionale Gewalt ist oder doch nur eingebildet... Das bereits ist ein starkes Anzeichen dafür, dass es sich um emotionale Gewalt handelt(e). Wenn alles okay wäre, würdest du nicht suchen.

Bist du vielleicht gerade in einer Beziehung, in der du dich nicht gesehen fühlst, in der Konflikte nicht angesprochen werden können, in der deine Bedürfnisse als menschliches Wesen als höchst problematisch, gar pathologisch eingestuft werden?

Zweifelst du vielleicht an dir, fällst harte Urteile über dich selbst und der Zustand, dich labil, schwach und irgendwie defekt zu fühlen, wird zu einem giftigen Lebensgefühl, das du am Ende noch für dich selbst hältst?

Versuchst du vielleicht immer wieder emotionale Fragen mit Antworten im Kopf zu lösen und beginnst deine Bedürfnisse zu rationalisieren?

Läufst du vielleicht schon lange auf Glas, versuchst dich so zurechtzubiegen, dass du Gehör findest, gesehen wirst, verstanden wirst?

Verlierst du dich dadurch irgendwie zunehmend selbst, verlierst den Kontakt zu deiner wahren Klarheit durch die Verstellung deines authentischen Ausdrucks?

Kann zwischendurch alles so sehr durcheinandergeraten, dass du gar nicht mehr weißt, was du eigentlich fühlst, wer du bist und was du wirklich brauchst?

Schwappt dir ganz diffus und mit einer konstanten Beständigkeit die Botschaft entgegen: Wärest du anders, ja dann wäre alles gut?

Emotionale Gewalt und narzisstische Ausbeutung kann es überall geben - in der Familie, dem Freundeskreis, dem

Arbeitsumfeld, der Partnerschaft. Und es handelt sich um jene zwischenmenschlichen Kontakte, in denen das unbestimmte Gefühl bestärkt wird, mit dir würde irgendetwas nicht stimmen.

..

Und auch das große Thema Schuld gehört untrennbar verbunden in toxische Strukturen.

Wie auch immer es dir gerade geht – von A wie Alpträume bis Z wie Zweifel ist also alles normal, auch G wie Gedankenkreisen, S wie Scham oder V wie Verwirrung. Und hatten wir schon G wie Gedankenkreisen?

Alles dabei, alles normal.

Willkommen zu deiner Reise!

Du bist genau so richtig, wie du gerade bist.

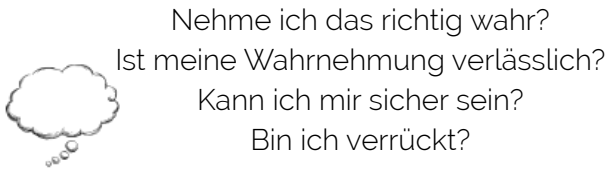
Du bist richtig mit dem, wie du fühlst und mit dem was du denkst, mir dem, was du dich fragst und dem, was du brauchst.

Es wird eine abenteuerliche Reise zurück in deine eigene Klarheit, Freiheit und Lebenskraft! Mach dich bereit, dir wieder selbst zu gehören.

Auf gehts!

Am Anfang steht eigentlich immer das Chaos, wenn es darum geht, Klarheit in toxische Strukturen zu bringen, die sich doch gerade dadurch auszeichnen, dass sie unerkannt bleiben sollen. Gefühlschaos, Gedankenkreisen, Selbstzweifel und toxische Scham gehören zu den unausweichlichen Folgen emotionaler Gewalt.

Eine der brennendsten Fragen für Betroffene ist deshalb:



Der Zustand extremer Instabilität, der meist derjenige ist, in dem man beginnt nach Antworten zu suchen, ist oft begleitet von der ernsthaften Frage nach der eigenen geistigen Gesundheit.

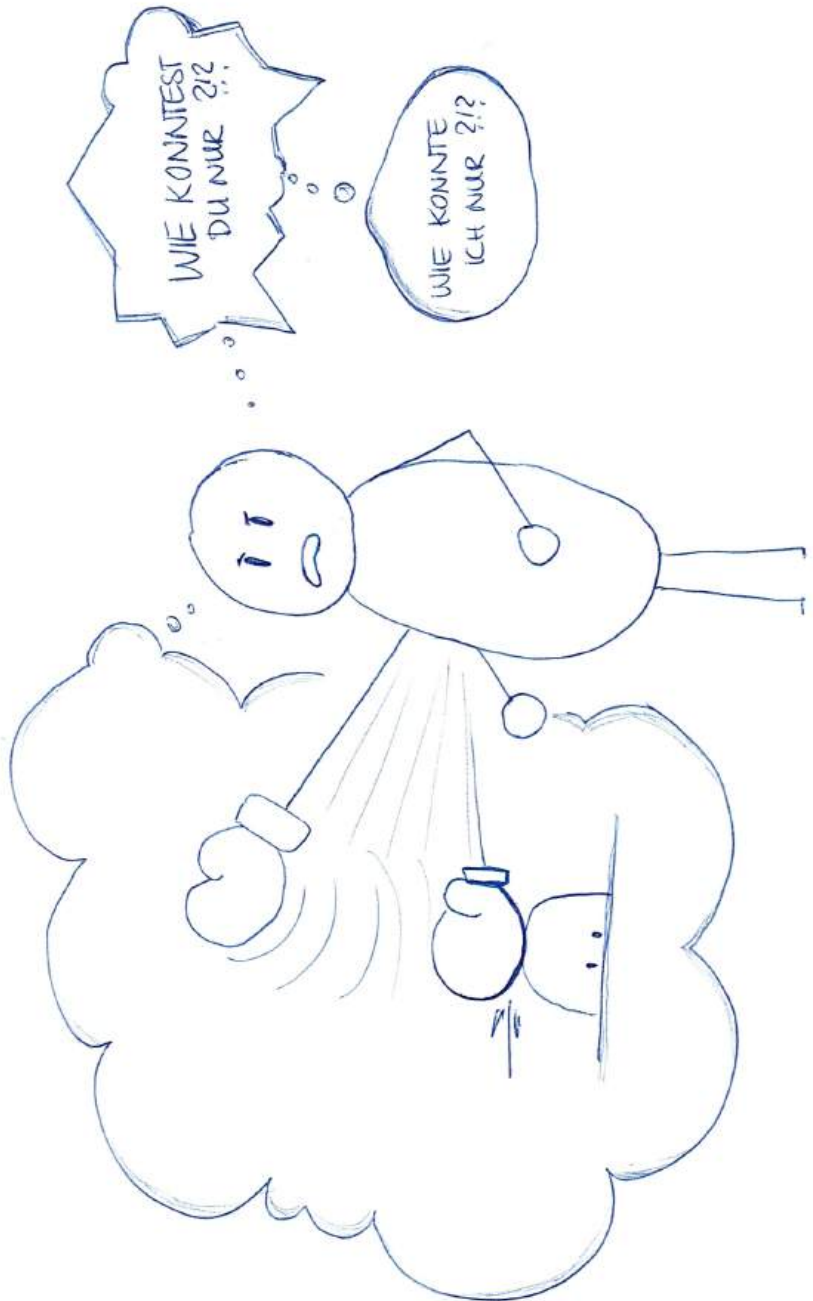
Und manchmal kann es zudem der Fall sein, dass die körperliche Unversehrtheit in Gefahr ist. Doch selbst wenn nicht, gehören Paranoia und starke Angstzustände in der Endphase zu den typischen Symptomen emotionaler Gewalt.

Falls du Existenzängste hast... – das ist ganz verständlich.

Falls du verzweifelt bist... – auch das gehört dazu.

Falls du Rachedenken hast – auch das ist «normal.»

Alles normal. Für toxische Beziehungen.





Gedankenkreisen, Selbstzweifel und toxische Scham gehören zu den unausweichlichen Folgen emotionaler Gewalt. Du wirst von der Lebendigkeit, die dich ausmacht, wie abgeschnitten.

Wenn du nicht mehr wunschgemäß <funktioniert> hast, hast du bestimmt schon mal einen Satz wie diesen hier gehört:

«Du bist ein Narzisst / Egoist»
«Du bist unheilbar» /
«Du willst dich gar nicht ändern»
«Ich habe alles für dich getan!»

Besonders der Satz „Du bist unheilbar“ ist eine internationale(!) Standardfloskel. Übersetzt lautet er:

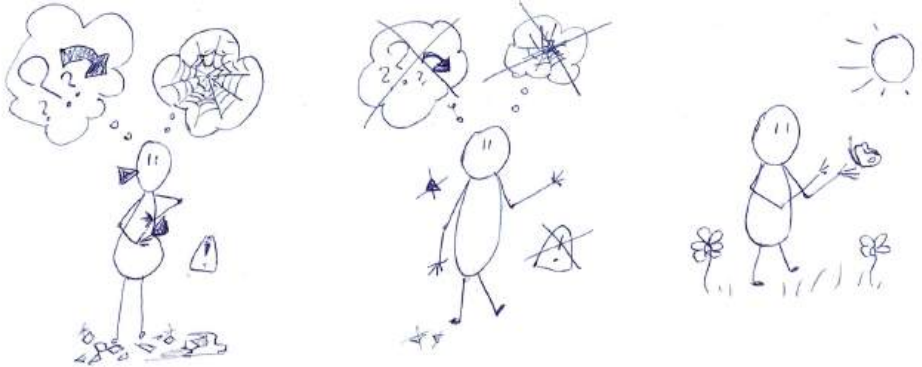
«Du funktionierst nicht so, wie ich es will.
Und du wirst es auch nicht (mehr).»

Das Perfide ist, dass Betroffene solange es möglich ist, versuchen, so zu funktionieren, wie der/die narzisstische Partner:in es will. Durch die toxischen Strukturen verausgabt sich eine Partei völlig für das Aufrechterhalten einer «Beziehung», die nie eine war.

Falls du dir nicht sicher bist, ob die Beziehung, in der du dich befindest, toxisch (für dich) ist, lies einfach weiter. Wir schauen uns gleich zu Beginn die gängigsten Muster und Symptome an, die Betroffene emotionaler Gewalt an sich selbst beobachten können.

Außerdem lernst du die klassischen Manipulationswerkzeuge kennen und kannst für dich überprüfen, ob sie an dir „angewendet“ werden.

Dieses Buch ist ein Werkzeug, um dich deiner eigenen Wahrnehmung zu vergewissern und zurück in deine eigene Kraft zu finden.



Der Weg zurück in deine Kraft ist simpel, wenn auch nicht immer leicht:

- 1) Erkenne, was du dir aufgebürdet hast und in welchen Mustern du verstrickt bist.
- 2) Genau diese Fremdeinflüsse gilt es zu verabschieden.
- 3) Fühle, was dir entspricht und wer du wirklich bist.

Es werden die wichtigsten Merkmale, Muster und Techniken besprochen, die für alle Arten von toxischen Strukturen und narzisstischer Ausbeutung kennzeichnend sind.

Wir konzentrieren uns in diesem Buch also auf die Grundmechanismen, auf denen basierend sich jedes individuelle Drama vollzieht.

Los geht's

...starten wir mit einem individuellen Drama

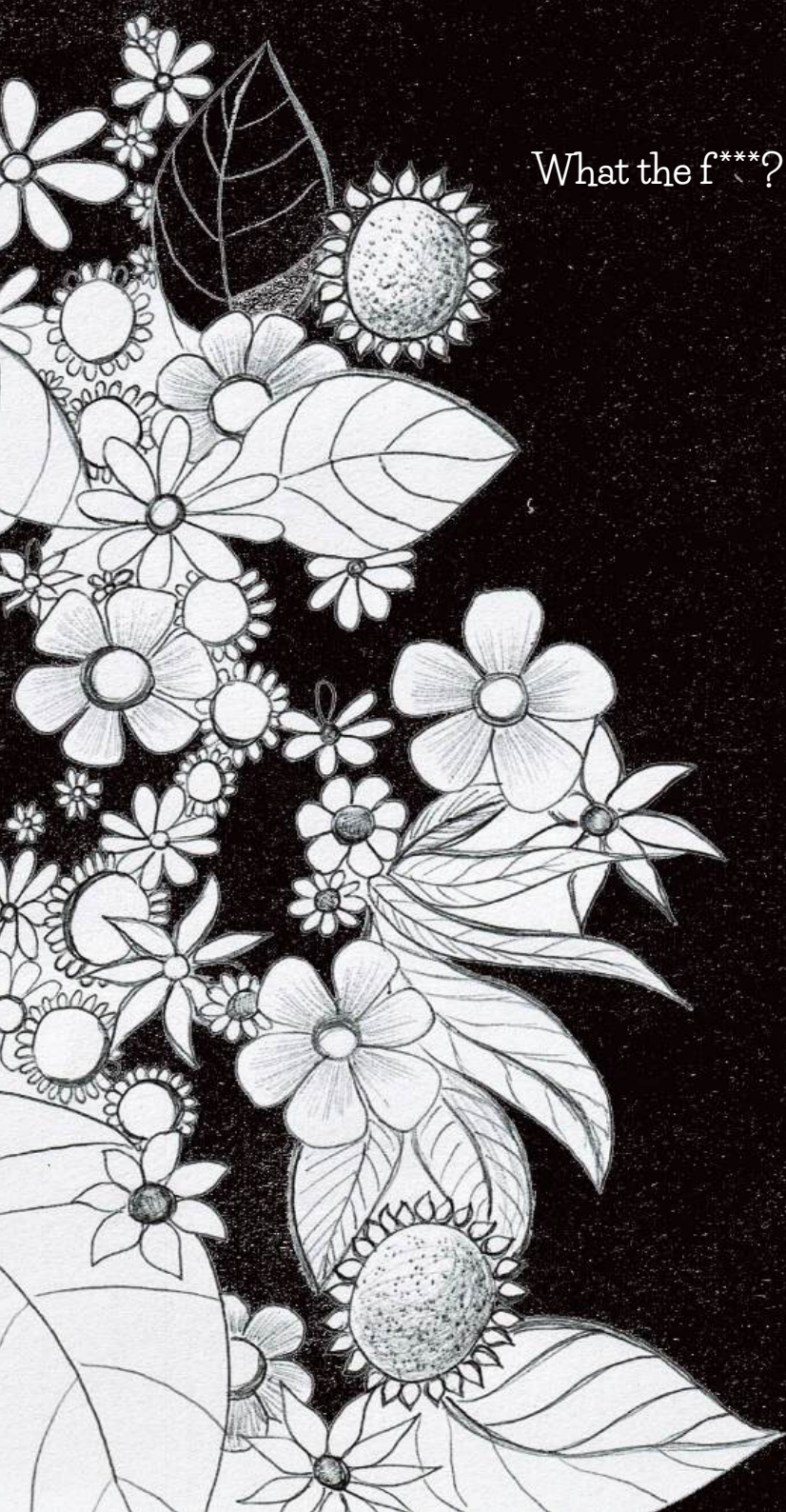


Teil 1

**DRAMATISCHER
PROLOG**



What the f***?!?



Prolog

»Ich will das nicht tun« sage ich entschuldigend. Ich habe stark mit mir gerungen, aber das kann ich wirklich nicht tun, es verstößt gegen meine tiefsten Überzeugungen!

»Das ist die einzige Möglichkeit, die ich habe, verdammt!! Wenn du das nicht tust, bist du schuld, dass ich meinen Firmensitz verliere! Dabei brauchst du nichts zu tun als so eine beschissene SMS zu schreiben und stellst dich so an!«

Seine Stimme ist beißend und scharf. Sie zerfleischt mich. Ich fühle mich wie ein kleines, böses Kind und will einfach nur, dass der Druck aufhört. Der Druck soll aufhören!

Bis zu dieser Diskussion war es ein ganz schöner Tag gewesen: Wochenende, milde Herbstluft, die Sonne schien sanft in mein Wohnzimmer.

Er will, dass ich einer Frau, die ich nicht kenne (nennen wir sie Person A) eine SMS schreibe, um die Telefonnummer einer anderen Frau, die ich ebenfalls nicht kenne (Person B) herauszufinden, deren Mutter er einen »Denkzettel« verpassen will.

Denn ihm droht der Absprung jener Mutter als Geschäftspartnerin. Diese hat sich plötzlich gegen den endgültigen Verkauf eines Firmengebäudes entschieden und möchte Eigenbedarf anmelden. Diesen persönlichen Affront will er ihr heimzahlen und sie durch Körpergewalt an ihrer Tochter (B) doch noch zum Verkauf bewegen.

Er will ihrer Tochter Schläger schicken. Sie sollen ihr die Nase brechen.

Damit die Sache nicht auffliegt und sich auf ihn zurückverfolgen lässt, solle ich für ihn die Nummer besorgen. Und das sei doch nicht der Rede wert! Ich solle einfach schreiben, hey, ich bin Anne und habe mein Handy verloren und mein Adressbuch. Könntest du (Person A, die ich nicht kenne) mir bitte die Nummer von Person B (die ich auch nicht kenne) geben, damit ich ihre Nummer wieder habe? Danke.

Mir klopft das Herz bis zum Hals. Im Lügen war ich noch nie gut – ganz im Gegensatz zu ihm, wie ich immer mehr verstehen werde.

»Hör zu, ich kann das nicht, ich kann mein Leben nicht mehr ruhig schlafen, wenn ich an so etwas mit beteiligt bin. Sorry, du musst einen anderen Weg finden, an die Nummer zu kommen.«

»Ich will doch niemanden verletzen!! Doch nicht wirklich... Das hast du total falsch verstanden! Ich will einfach nur, dass sie sich ein bisschen erschreckt, aber es kommt niemand zu Schaden, versprochen!« Er spricht jetzt ganz beschwichtigend und verständnisvoll. »Du tust mir damit wirklich einen großen Gefallen! Das ist wichtig für mich – komm schon, bitte hilf mir! Es gibt keine andere Lösung.«

Ich bräuchte doch nur eine SMS schreiben, betont er verständnislos. Und das, wo er doch schon so viel für mich getan habe. Mit dieser kleinen Geste, die die einzige Lösung für ihn sei, könne ich das Blatt wenden, nur ich allein. Es gäbe keinen anderen Ausweg.

»Hier, ich habe dir sogar schon eine Vorlage geschrieben, die du einfach nur noch an diese Nummer senden brauchst. Ein Kinderspiel, du brauchst nicht mal selbst einen Text zu

schreiben. Zwei Minuten, fertig. Mehr will ich doch gar nicht. Zwei kleine Minuten!«

Er schickt mir den fremden Kontakt und einen Text:

»Hey ho, Vanessa-Liebes, ich bin Anne und habe bei einer voll krassen Computercrash-Aktion meine ganzen Daten geloost, echt schlimm... Du kennst mich vielleicht von...«

Einmal mehr wird mir klar, wie wenig er mich kennt und dass er noch weniger von mir hält. Doch diese kleinen Momente der Klarheit werden so schnell überlagert von dem großen Stress, der ständig fühlbar ist, sobald er in der Nähe ist oder sich in mein Leben einmischt. Es gibt niemals Ruhe und eigentlich ist das irgendwann alles, was ich noch möchte – Ruhe vor diesem Menschen!

Ich tue also das, was mit Abstand die schlechteste und dabei auch die verbreitetste Reaktion in meiner Lage ist: Ich gebe nach, ich knicke ein, ich will es nur noch hinter mich bringen. Der Druck soll aufhören!

Also formuliere ich die SMS um und bastele über eine Stunde an einer neuen SMS, um die darin enthaltene Lüge (die in meinem Namen versendet wird) zu verdecken. Ich sende sie ihm nochmal zum Gegenlesen, weil ich alles richtig machen will in diesem Szenario, in dem sich für mich alles falsch anfühlt. So sei es gut, meint er und ich solle sie nun auch endlich absenden.

Mit Herzklopfen verschicke ich also die SMS und bekomme schon kurz darauf die Rückmeldung, dass Person A – die ich nicht kenne – mit mir sprechen möchte (völlig zu Recht!), bevor sie mir die private Nummer von Person B weitergibt. Heute Abend? Ob mir das passen würde.

Wieder steigt die Panik in mir auf und ich melde mich bei ihm. Denn ich bin völlig verunsichert. Was soll ich tun? Ich weiß es nicht! Das hier ist nicht meine Sache, eigentlich will ich nur hier raus.

Er spricht jetzt zu mir, als sei ich ein dummes Kind. Es sei doch völlig klar, dass sie sich melde, wieder solle ich mich nicht so anstellen und kein Drama machen.

Doch wie zum Lohn spricht er nun auch mit etwas weicherer Stimme; immerhin sei ich endlich zur Vernunft gekommen und hätte die SMS verschickt (Ich fühle mich wie ein dummes Kind).

Ich solle mich einfach nicht mehr melden und abwarten, und wenn sie heute Abend trotzdem anrufe, dann solle ich sie auf später vertrösten – unter KEINEN Umständen(!) solle ich mit ihr sprechen! »Ist das klar?!« Hier ist seine Stimme wieder sehr eindringlich, denn die Sache soll auf keinen Fall aufliegen, sondern unbedingt verdeckt bleiben...

(Verdeckt: ein wichtiges Wort, das wir uns schon mal merken!)

Letztlich verbringe ich den restlichen Nachmittag in bangender Anspannung. Person A ruft wie angekündigt um 18 Uhr an. Ich nehme nicht ab. «Gut so», meint er daraufhin. Ich solle ihr schreiben, dass ich im Moment viel zu tun hätte. Das kostet mich in der Formulierung etwa wieder eine halbe Stunde.

Die Nacht über schlafe ich schlecht.

Ich bin in Hab-Acht-Haltung und weiß nicht, was als Nächstes kommt. Am Nachmittag erhalte ich eine kurze Whatsapp-Nachricht von ihm, dass er die Nummer nicht mehr

bräuchte, er habe einen anderen Weg gefunden. Das ist alles. Kein Danke, keine Entschuldigung, das ist alles.

Ich habe zu diesem Zeitpunkt bereits brav gelernt, dass ich selbst dafür verantwortlich war, den ganzen vorherigen Tag mit Sorgen und Unsicherheit verplempert zu haben – daran trägt er keine Schuld, wie auch sonst niemals an irgendwas. Warum fühlt sich <es richtig zu machen> immer nur so falsch an?

Mit großer Erleichterung schreibe ich Person A, dass alles ein großes Missverständnis gewesen sei und sie die Sache einfach vergessen könne. Sie antwortet direkt «Ah, das kam mir gleich so seltsam vor, deshalb wollte ich auch mit dir telefonieren».

Mir fällt ein riesiger Stein vom Herzen.

What the fuck! Wie konnte so etwas passieren?

Um das zu verstehen, ist vorab die Beantwortung der Frage «Wann konnte so etwas passieren?» hilfreich.

Solche Situationen spielen sich nicht am Anfang toxischer Einflussnahme und emotionaler Gewalt ab, sondern sind erst nach einer langen Einwirkung konstanter Manipulation möglich, in der die eigenen Abwehrmechanismen und das Selbstbild zersetzt wurden.

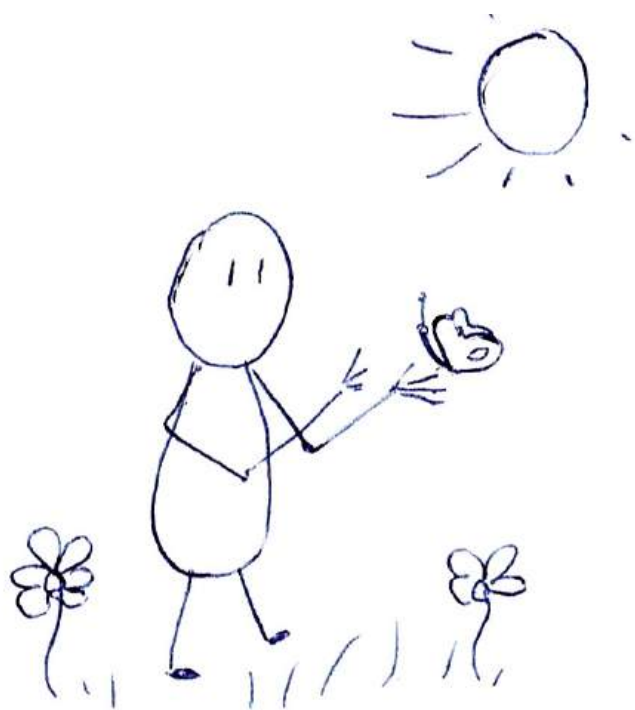
In toxischen Beziehungen mit narzisstischen Persönlichkeiten, sei es der Partner, Freund oder Chef, sind solche Kontrollstrukturen das Wesentliche jeder (Ver)Bindung.

Die Schwächung des Gegenübers ist fest integrierter Bestandteil.

Menschen mit narzisstischer Persönlichkeit generieren konsequent dieselben (ausbeuterischen) Strukturen in ihrem Umfeld. Daraus ergeben sich konstante Muster. Und um genau diese geht es in diesem Buch.

Finde in deine Kraft zurück!







Teil 2

MUSTER UND SYMPTOME



Du seist schuld
und außerdem
unheilbar!



Toxische Beziehungen: Grundmuster

First things first: Woran erkennst du, ob eine Beziehung oder ein Umfeld toxisch, also giftig, für dich ist?

Dein Zustand verschlechtert sich.

Du verlierst Kraft, Ressourcen und Energie, obwohl dein Konto vielleicht voller und deine Wohnung größer ist.

Dein Zustand verschlechtert sich.

Du kontrollierst dein Handeln, Denken und Fühlen, bist nicht mehr du selbst, hältst immer weniger von dir selbst, verausgabst dich für Ziele, die nicht deine sind, bist in Alarmbereitschaft und gefasst auf das nächste Drama, das hereinbrechen wird...

Aber vielleicht bildest du dir auch alles nur ein? Vielleicht übertreibst du einfach, weil mit dir wirklich etwas nicht stimmt? Vielleicht kannst du das alles gar nicht so sagen! Immerhin geht es dir doch gut... – und du stellst dich einfach nur an!

Alleine könntest du wahrscheinlich gar nichts (mehr) hinbekommen! Zum Glück hast du deine:n Partner:in, deine:n Freund:in, deine:n Chef:in, deine:n Kollege:in, deinen Vater, deine Mutter... einfach jenen Menschen, bei dem dir dieses diffuse, nicht greifbare Gefühl im Nacken sitzt... – und der dir sagt, was in deinem Leben Bedeutung hat, was du ändern solltest, worauf du achten solltest und was an dir irgendwie nicht stimmt... Was für ein Glück, einen solchen Menschen an deiner Seite zu haben! So hilfreich wie ein Sack Katzenstreu in

deinem Nacken... – ein diffuser Sack Katzenstreu, im toten Winkel deiner Wahrnehmung.

Toxische Beziehungen basieren auf Ausbeutung, Ungleichheit, Unterdrückung und Kontrolle. Eine Seite versucht sich an der anderen zu bereichern, statt mit ihr in einen Austausch zu gehen.

Bindung durch Abhängigkeit statt Verbindung auf Augenhöhe

Durch dieses Gefälle entsteht ein ständiger Ausbeutungsmechanismus. N¹ bekommt immer mehr Gewicht durch die Kraft, die ihm durch dich zufließt. Selbst wenn du in den Himmel gehoben wirst, immer hängst du in einem von N errichteten Konstrukt, in dem deine Bewegungsfreiheit auf eine Bewegung reduziert wird: Narzisstische Zufuhr² für N zu liefern, wann immer es gerade Bedarf danach gibt. Deine Energie, deine Zeit, deine Ressourcen, deine Lebenskraft für N.

¹ Sofern möglich, verwende ich in diesem Buch die neutrale Formulierung <N> für (verdeckte:r) Narzisst:in.. Im sprachlichen Einzelfall gebrauche ich die männliche Form (er/ ihn/ sein/ ein Narzisst), weil das Muster sich überproportional häufig bei Männern zeigt. (Natürlich können auch Frauen toxische Partnerinnen, Kolleginnen und Familienmitglieder sein, was auch die zahlreichen Bücher über narzisstische Mütter belegen.).

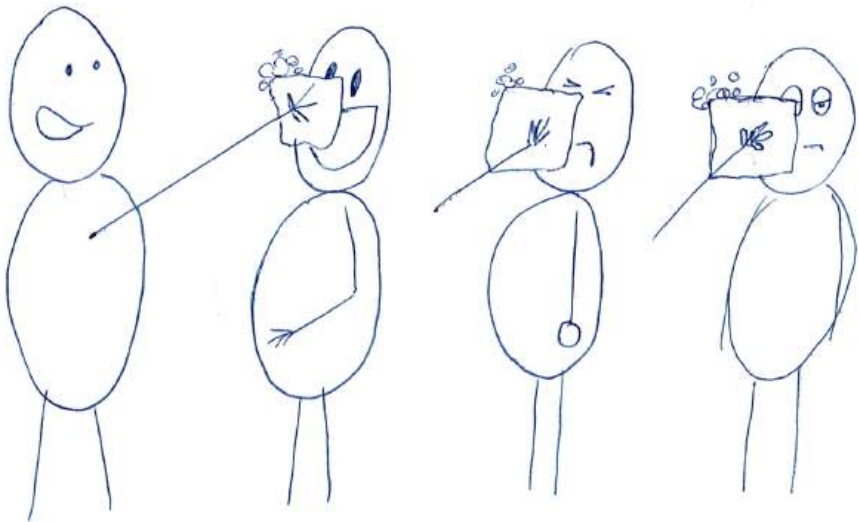
² Narzisstische Zufuhr ist die von außen auf N gerichtete Aufmerksamkeit – in Form von Bestätigung, aber auch Angst, Trauer, Wut etc. Mehr dazu im gleichnamigen Kapitel.

Die Abwärtsspirale

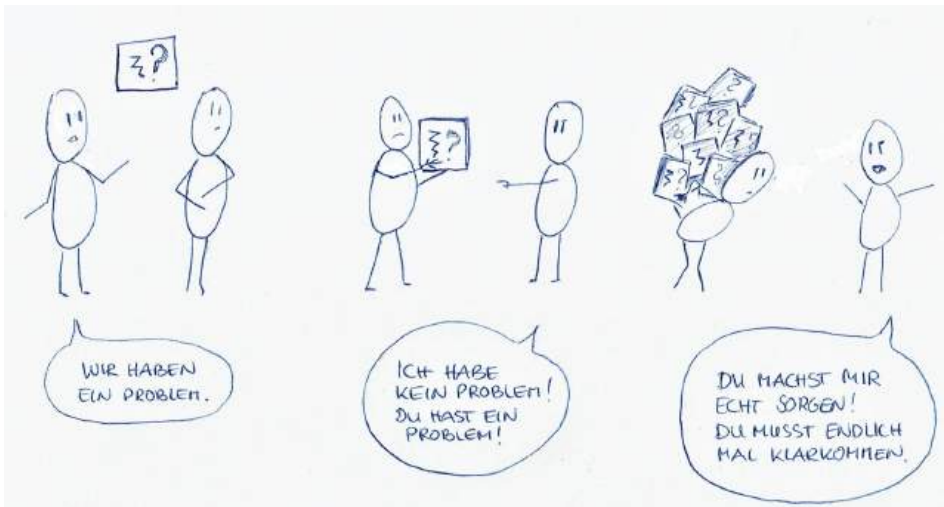
Toxische Beziehungen sind deshalb geprägt durch eine kontinuierliche Abwärtsbewegung.

N führt jede Beziehung, um für sich selbst Narzisstische Zufuhr in Form von Aufmerksamkeit, Ressourcen, Energie zu bekommen (von dir.). Und das funktioniert am besten, wie wir sehen werden, durch Destabilisierung: N will dich ständig <verbessern> – so bezeichnet er die Destabilisierung.

Und kontinuierlich und mit System destabilisiert zu werden, das führt nun einmal in eine Abwärtsspirale. Klaro!



Hier ein paar Beispiele für toxische Abwärtsspiralen:



Das Laufen auf Glas

Es ist dir vielleicht schon aufgefallen, dass du vorsichtiger geworden bist, hier und da. In bestimmten Situationen automatisch (nicht mehr) reagierst, in Konflikten den Mund hältst oder wenn du ihn mal aufmachst, um Himmels Willen richtig verstanden werden möchtest! Du verbiegst dich, schleichst, ja kriechst sogar. Manchmal scheint das irgendwie nötig.

Nichts ist gut genug. Ständig kann irgendwas passieren, ein Drama losgetreten werden, eine neue Aufgabe anstehen. Latenter Stress hat hier zahlreiche Ursachen und bleibt unterschwellig beständig bestehen.

Einer der wesentlichsten Stressfaktoren ist die emotionale Gewalt, die als Grundatmosphäre herrscht. Vorsicht ist geboten! Wenn auch nicht immer, so doch immer dann, wenn N es fordert! Dann wird deine Stimme anders, deine Körperhaltung, deine Reaktionen.

Selbstkontrolle nach Vorgabe von N ist gefragt!



Bin ich verrückt?

Diese Frage zeugt von ausgezeichneter Gesundheit! Wer sich das nach Jahren toxischer Beziehung nicht fragt, hat völlig einen an der Waffel!

Diese Frage gehört mit zum Gesamt-Paket. All inclusive! Gerade am Ende, wenn der Discard (deine Abschiebung, Ausgrenzung, dein Ersatz) organisiert wird und die Fäden einer Schmierkampagne ineinanderlaufen. Wenn ein Psychothriller direkt vor deiner Nase spielt. Nämlich in deinem Hirn!

Dann kann man sich schon mal fragen, ob man verrückt wird. Alles normal. Alles inklusive!

Narzisstische Ausbeutung

Und dieses All-In-Paket verdanken wir der Narzisstischen Ausbeutung. Gepriesen sei sie, die nimmersatte Schlucht, in die wir unser Herzblut, unsere Kraft und unsere Selbstachtung kippen dürfen. Danke!

Und die uns selbstlos und helfend mit Tipps für ein besseres Leben versorgt. Dadurch und dafür brauchen wir nichts weiter zu tun, als Narzisstische Zufuhr zu generieren.

Narzisstische Ausbeutung fordert

Narzisstische Zufuhr ein.

Für N ist Narzisstische Zufuhr überlebensnotwendig für die psychische Stabilität. Deshalb kommt es immer auch zu Narzisstischer Ausbeutung. Wo es geht, so viel es geht, so oft es geht. Und damit das geht, ist es hilfreich, zu destabilisieren, zu kontrollieren und zu isolieren. So wird Narzisstische Zufuhr mittel- und langfristig gesichert.

Und um diese Sicherheit geht es doch...
Du selbst hingegen wirst immer unsicherer.

Selbstzensur und Selbstkontrolle



«Ist das jetzt <richtig> so, wie ich das sehe?»

«Kann man das so sagen?»

«Ich stelle mich schon wieder total an!»

«Ich sollte mich nicht so anstellen!»

«Das sollte mich nicht so treffen.»

«Ich bin selbst dran schuld, das hätte ich mir doch denken können!»

«Das war bestimmt nicht so gemeint.»

«Wenn ich das anspreche, bin ich am Ende der/die Dumme.»



«Ist das Grund genug?»

«Ist das überhaupt so gewesen?»

In der Selbstzensur gibt es ganz viele <ich sollte> und Analysen über ausreichende Begründungen, die mit den infiltrierten Fremdbildern in Einklang gebracht werden <sollten>. Es ist eine Art innerer Dialog, bei dem man normalerweise den Kürzeren

zieht, weil alle Gesprächsregeln und Themen von N kontrolliert werden. (Viele davon auch im eigenen Kopf.) Zudem gilt in Gesprächssituationen, die heikel werden könnten (weil man beispielsweise etwas kritisch anzumerken hat), natürlich das Gebot emotionaler Gewalt, klar. Deshalb sind Selbstzensur und Selbstkontrolle irgendwann ganz automatischer Bestandteil in der Kommunikation mit N.

Du bist unheilbar

Dir wird kontinuierlich rückgemeldet, du hättest echt Probleme, seist krank und mit dir stimme etwas nicht. Der Versuch, permanent das Gegenteil zu beweisen, schafft schön Zufuhr für N ran – doch irgendwann bist du einfach leer und ausgelutscht. Oder du hast beim Frühjahrsputz unterm Sofa einen Rest deiner Selbstachtung wieder gefunden und begonnen, dich emotional zu distanzieren.

Ob völlig am Boden oder seit langem erstmals wieder auf eigenen (wenn auch noch wackeligen) Beinen, du hörst auf, für N zu funktionieren. So richtig. Da hilft kein Drücken, Pieken und Bohren mehr, es kommt nichts mehr rum.





Das klassische Lösungsangebot in toxischen Strukturen für alle Arten von Konflikten: Der Fehler liegt bei dir, bring das wieder in Ordnung! ...mittels Selbstbeschneidung, Selbstverleumdung, Selbstaufgabe.

Und an diesem Punkt der Funktionslosigkeit, der Unreparierbarkeit, der Nicht-Weiter-Nutzbarkeit kommt ein Satz in der Art:

- «Du bist unheilbar.»
- «Dir kann man einfach nicht helfen.»
- «Du willst dich gar nicht ändern.»
- «Du willst, dass sich alles nur um dich dreht.»
- «Du bist ein Narzisst!»

Wir werden später noch sehen, dass N seine eigenen toxischen Anteile in anderen platziert und auch wenn du es an dieser Stelle noch nicht ganz glauben kannst: Alle Vorwürfe, der Schmutz und die Lügen über dich, die in dir gelagert³ sind, sind ausgelagerte Anteile von N selbst.

Der Moment, wenn das emotional durchsickert und man es ganz verstanden hat, ist sehr heilsam:

Alle Anschuldigungen von N gegen dich
sind Anteile von N selbst.

N ist unheilbar.

N kann man einfach nicht helfen.

N will sich gar nicht ändern.

N will, dass sich alles nur um ihn/ sie dreht.

N ist ein Narzisst.

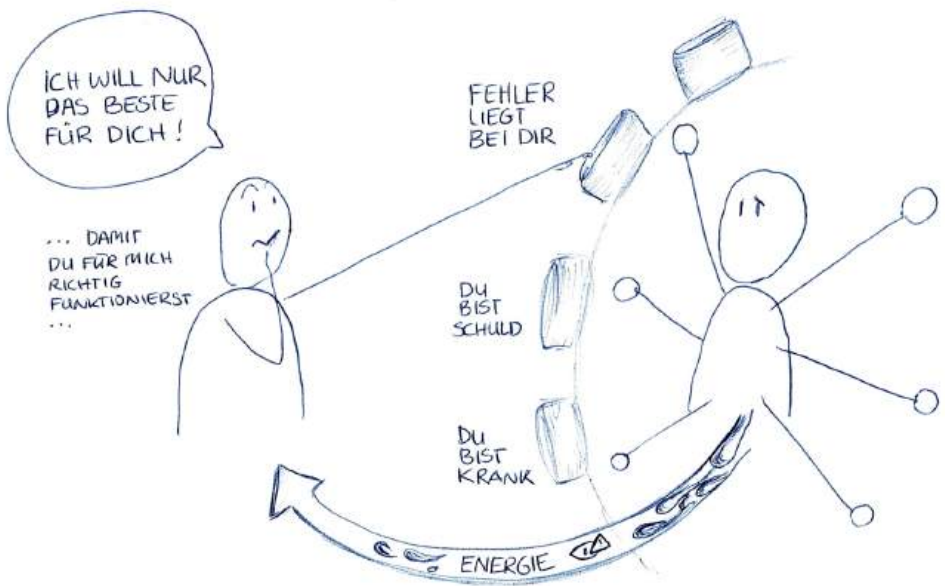
³ Es handelt sich ganz wörtlich um eine <Einlagerung>, die über die bloße Projektion von Anteilen hinausgeht. Die Schutz- und Abwehrmechanismen einer Zufuhrquelle werden dafür so sehr zersetzt, dass diese ihr Handeln als Akteur des eigenen Lebens aufgibt. Weitere Infos dazu findest du im Kapitel <Gaslighting>.

Energie-Verlust

Zum Energie-Verlust brauchen wir eigentlich nicht viel sagen: Natürlich führt es zum Verlust von Energie, wenn dich jemand nach Belieben anzapft.

Die Ausbeute soll ja N bekommen und deine Energie, deine Aufmerksamkeit und deine Zeit sind ein wesentlicher Teil der Ausbeute.

Es gehört mit zu den gängigen Begleiterscheinungen, sich irgendwann antriebslos und ziellos zu fühlen und gleichzeitig



...wie kann es zu alledem kommen?
Schauen wir es uns an!



Teil 3

MaANIBULATIONS TECHNIKEN



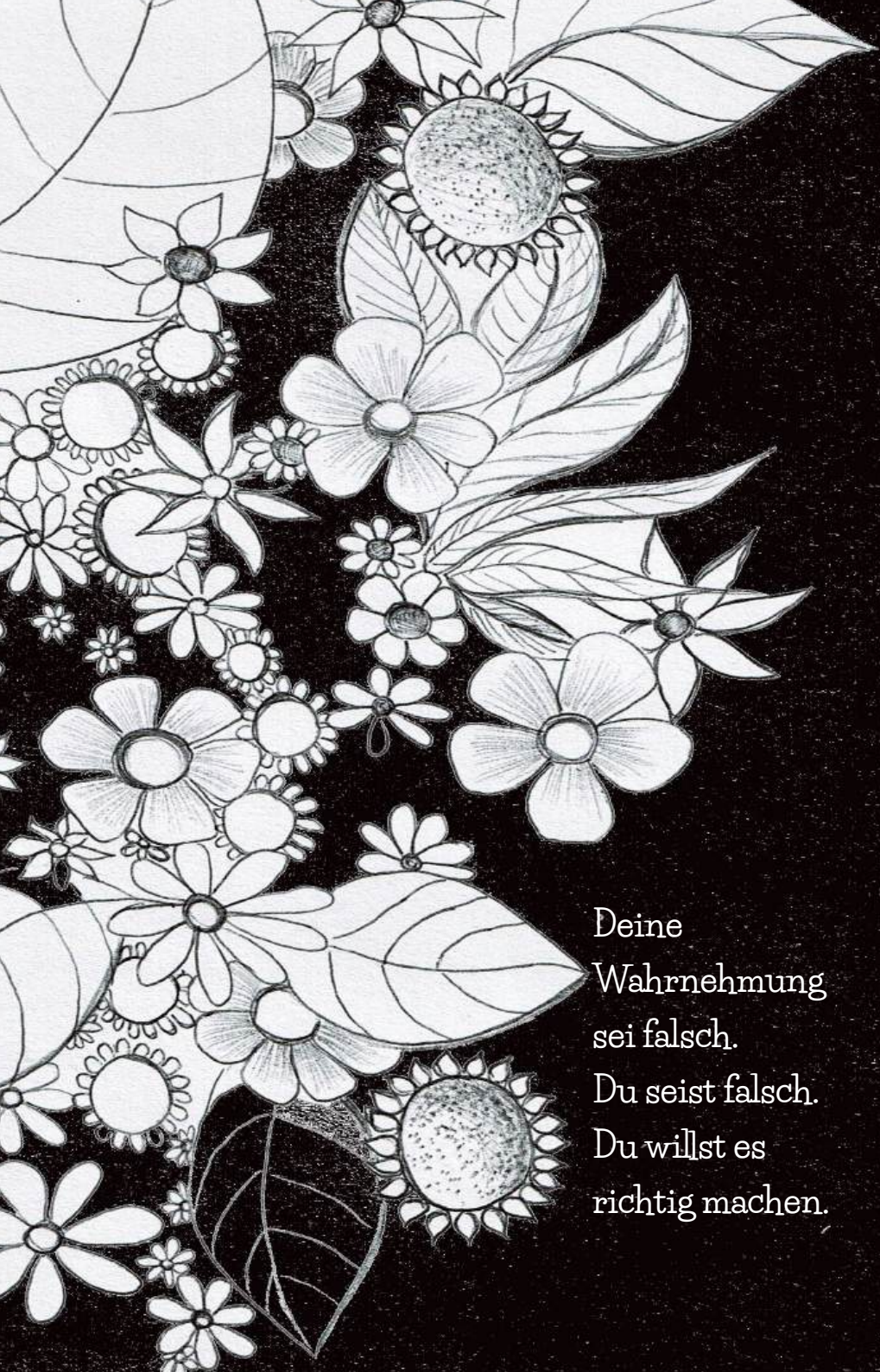


Teil 3

MANIPULATIONS TECHNIKEN

... das habe ich niemals anders geschrieben! Das stand hier schon die ganze Zeit so! Warum hätte ich den MaAnibulation schreiben sollen?! Willst du jetzt etwa allen Ernstes zurückblättern?! Deine Wahrnehmung ist ja total gestört... Und du hast echt ein Problem mit Vertrauen! Wirklich, du solltest mal so einiges an dir ändern... Zum Glück bin ich da... Ich helfe dir...





Deine
Wahrnehmung
sei falsch.
Du seist falsch.
Du willst es
richtig machen.

Emotionale Gewalt

Beginnen wir mit emotionaler Gewalt, der große Stoff, in den alles eingewebt wird... Die toxische Suppe, die ausgelöffelt werden soll.

Emotionale Gewalt ist die logische Folge des Kontrollbestrebens über Menschen-Objekte. Emotionale Gewalt macht Brainwashing und die Aushöhlung der Abwehr im anderen System erst möglich.

Denn sie ist nicht sichtbar.
Sie ist (nur) fühlbar.

Ob wir körperliche Gewalt oder psychische Gewalt erfahren, für unser Gehirn macht das keinen Unterschied, Wir haben da nur ein einziges Schmerzareal. Da kommt alles hin, was wehtut.

Emotionale Gewalt bereitet unserem Gehirn und uns selbst gleichermaßen Schmerzen wie körperliche Gewalt. Und das ist super praktisch!

So lässt sich viel leichter behaupten, es sei nie passiert und du stehst da, mit fühlbaren Schmerzen, ohne sichtbare Verletzung. Mega! Jetzt fragst du dich irgendwann selbst, ob du dir die Schmerzen doch nur einbildest. Spricht ja vieles dafür... (was N so sagt).

Emotionale Gewalt ist wie jede Gewalt:
eine bewusst zugefügte Verletzung.

Sie ist nicht verstehbar, nicht sichtbar, nicht beweisbar.

Emotionale Gewalt ist fühlbar.

Deshalb
ist es so wichtig,
deiner eigenen Wahrnehmung
(wieder) zu vertrauen!



Die Gabel im Bein
macht Löcher rein
Kannst du sie sehen?
Das ist geschehen

Die Gabel im Herzen
die macht mir Schmerzen
Im Meer aus Gewalt
verlier ich den Halt

Ich kann doch noch stehn,
kann rennen und gehn
Das bild ich mir ein!
Das kann doch nicht sein...



Gaslighting

Gaslighting ist die Kunst, dich falsch zu spiegeln...

Gaslighting ist eine Manipulationstechnik, durch die deine Selbstwahrnehmung, deine Wahrnehmung der Außenwelt, sowie deine eigenen Handlungsimpulse durch Verwirrung, Verzerrung und Lügen zersetzt werden, sodass du dich am Ende selbst völlig in Frage stellst.

Gaslighting kann dazu führen, dass du glaubst, verrückt und völlig gestört zu sein.

In einem solchen Netz aus inszenierter Verunsicherung und Destabilisierung wirst du zunehmend durchlässiger und empfänglich für (schädliche!) Fremdeinflüsse, die dir Halt versprechen. Du greifst nach jedem Strohalm, um <es> richtig zu machen und dich irgendwie sicher zu fühlen, weil die eigene Wahrnehmung deiner Innen- und Außenwelt nicht mehr verlässlich scheint.

Das erste Mal von Gaslighting zu hören, ist für Betroffene Erleichterung und Schock zugleich. Plötzlich ergibt alles irgendwie Sinn und gleichzeitig kann man es nicht glauben. Man glaubt eher daran, dass man selbst abgrundtief böse ist, weil man überhaupt in Erwägung zieht, dass N es vielleicht nicht wirklich gut mit einem meint...

Mit Gaslighting wird ein Rollengefüge/
Machtgefälle fest etabliert:

N macht sich zum Arzt und dich zum Kranken
N macht sich zum Heiligen und dich zum Ausgestoßenen
N macht sich zum Retter und dich zum Bedürftigen
N macht sich stark und dich schwach
Kurz: N positioniert sich als dein **Vormund**

«Ich weiß, was gut für dich ist.»
(du weißt es nicht)
«Ich kümmere mich darum.»
(du kannst das nicht)
«Meine Sicht der Dinge ist richtig.»
(deine Sicht ist falsch)

Ziel dieses Machtgefälles ist die Übernahme deiner Wahrnehmung: deines Fühlens, Denkens und Handelns...
und dann
schüttet N seine eigenen toxischen Inhalte in dein System.

Klingt spooky, oder?
und das ist es auch!

Der Begriff Gaslighting stammt von einem Film aus den 50er Jahren (Gaslight, 1940), der davon handelt, wie ein Mann seine Frau durch psychischen Terror in den Wahnsinn treibt.
So weit so gut. Wie hat er das gemacht?

Um diese Technik zu verstehen, schauen wir uns einleitend an, wie Prof. Dr. Joachim Bauer Gaslighting beschreibt, denn er beschreibt es sehr gut:

«Die Gewalt besteht darin, dass der betroffenen Person vom Täter ständig zurückgemeldet wird, ihre Wahrnehmungen seien falsch. Dinge hätten sich anders zugetragen, als vom

Opfer erinnert. Auch den auf den gegenwärtigen Moment bezogenen Wahrnehmungen des Opfers wird vom Täter systematisch widersprochen.

Derartige Erfahrungen seelischer Folter, die in Partnerschaften, aber auch am Arbeitsplatz vorkommen können, haben zur Folge, dass das Selbst einer Person seiner Rolle als Akteur beraubt wird, und führen zu einer massiven Verunsicherung und psychischen Lähmung. Wenn es dem Opfer nicht gelingt, sich aus der Situation – zum Beispiel durch Trennung – zu retten, dann führt der Dauerbeschuss mit Botschaften, die das Wahrnehmungssystem des Opfers systematisch in Frage stellen, dazu, dass das Selbst seine Rolle als Selbstkonstrukteur irgendwann aufgibt und dem Täter überlässt.

Das Selbst des Opfers wird durch den Täter auch hier gleichsam gekapert.

Der Täter hat die Selbstschutzhülle des Opfers beseitigt und kann eigene toxische Selbst-Fragmente ungehindert im Opfer platzieren, das seinerseits nun dazu übergeht, den eigenen Wahrnehmungen nicht mehr zu trauen und die des Täters zu übernehmen.»⁴

Gaslighting hält die Beziehung mit einem verdeckten Narzissten am Laufen.

Du zweifelst an deiner Meinung, deinem Wert, deiner geistigen Gesundheit und deiner eigenen Kraft und Selbstwirksamkeit.

Zwischenzeitlich fragst du dich, ob du den Verstand verlierst. Denn so etwas in der Art geschieht auch.

⁴ Bauer, Joachim: Wie wir werden, wer wir sind. Die Entstehung des menschlichen Selbst durch Resonanz. Blessing, (2019), S 166-167.

Ein Gaslighter etabliert sich als dein Vormund, der es besser weiß, mehr Ahnung hat, die Dinge überblickt, über Fachwissen verfügt, das schon mal gemacht hat und weiß, wie der Hase läuft, die Ruhe bewahren kann, alles im Griff hat, der dir einfach mal total überlegen ist...

während du ganz offensichtlich immer mehr zusammenbrichst und zunehmend nach Halt suchst. Und: Tadaa! Der Gaslighter weiß Rat! Er kennt die Lösung.

Und böse, wer hier Böses denkt...



Wie funktioniert Gaslighting?

Gaslighting wirkt subtil und verdeckt

Die Manipulation gleicht einem hauchdünnen Spinnenfaden. Du kannst es nicht ganz greifen. Es ist da einfach nur dieses vage aber beständig wiederkehrende **Gefühl** von »**etwas stimmt hier nicht**«.

Du kannst es nicht greifen und damit kaum bis gar nicht darüber sprechen. Und das ist der Clou!

Du kannst eigentlich nur mit jemandem darüber sprechen, der bereits versteht, was du meinst. Für alle anderen klingt es verrückt. Es klingt ja sogar für dich selbst verrückt! (Ein ausgezeichnetes Zeichen dafür, dass du völlig bei Sinnen bist!) Es ist, als hättest du immer nur einen Tropfen aus dem Meer zur Hand, mit dem du das Meer zu erklären versuchst... Mit diesem kleinen Tropfen versuchen Betroffene die unfassbar große Maschinerie an Druck, Lügen und Verstrickung zu erklären, die sich über einen langen Zeitraum aufgebaut hat.

Gaslighting wirkt über einen langen Zeitraum

Bei Gaslighting gilt: Steter Tropfen höhlt den Stein. Die Kraft beständiger Lügen, Halbwahrheiten, Verdrehungen, Vermischungen, Vorwürfe und Unterstellungen entwickelt sich durch die **Beständigkeit**, mit der man diesen Informationen ausgesetzt ist, zu einer alltäglichen (alltäglich kommunizierten) Wahrheit.

Ein Spinnenfaden wird erst in der Masse zum verhängnisvollen Netz und ein Tropfen erst in der Masse zum Meer, in dem man zu ertrinken droht. Genauso ist es auch beim Gaslighting.

Gaslighting nutzt Schuldverschiebung:

Du hast Schuld an allem!

Ein Gaslighter will dich glauben machen, dass deine Wahrnehmung das Problem sei und nicht die Manipulation deiner Wahrnehmung...

Ein Gaslighter inszeniert und positioniert sich als absolut unschuldig. Jeder, der das Gegenteil behauptet, sei verrückt, debil, gestört! Kurz: man nehme die Sache völlig falsch wahr. Einen Gaslighter erkennst du an seinem unfehlbaren **Heiligenschein**. Er macht keine Fehler und wenn, dann doch aus ganz verständlichen Gründen, wie er betont oder nur weil Person X oder Situation X ihn dazu veranlasst haben. Schuld sind die anderen. Oder du.

Ein Beispiel:

Der Gaslighter sagt etwas unsagbar Verletzendes. Verletzende Kommentare lassen sie gerne mal so im Nebensatz fallen, Das nennen sie Humor⁵.

Reagierst du (völlig zu Recht!) direkt darauf, wird der Gaslighter dich beschuldigen und behaupten, du würdest überreagieren.

Du solltest dich nicht so anstellen. Du verstündest keinen Humor.

Sprichst du den Gaslighter später darauf an, behauptet er oft, es nie gesagt zu haben.

Gab es Zeugen oder Beweise für die Aussage, bist trotzdem du schuld an allem, denn wie kannst du unterstellen, dass es auch so gemeint war...

«Ja gut, dann habe ich das so gesagt, aber doch nicht so gemeint! Wie kannst du mir das nur unterstellen?!?»

⁵ Näheres im Kapitel <Toxischer Humor>

Gaslighting funktioniert, weil es ein Vertrauens- und/ oder Machtverhältnis gibt, das ausgenutzt wird. Das findet im Idealfall unter vier Augen statt, damit die Manipulation von niemandem aufgedeckt werden kann

Keine Zeugen

Gaslighting gibt es in Freundschaften, Beruf, Partnerschaften und in der Familie. Das Ganze geschieht unter Ausschluss von Zeugen, sonst könnte man ja die Wahrnehmung des anderen nicht ins Unrecht setzen... logisch.

Das kann ein kleiner Smalltalk am Kopierer sein, der dich darin verunsichert, wie andere vermeintlich über dich denken oder sprechen: «Die Kollegen reden auch schon...»

Oder ein schöner Dinnerabend, bei dem du dich gut unterhalten hast, aber – «Denkst du! Das war total peinlich!» bescheinigt dir N, der vielleicht noch gesehen haben will, wie deine Gesprächspartner der gleichen Ansicht waren.

In dir wächst so zunehmend der Zweifel an deiner eigenen Wahrnehmung. Warst du vielleicht doch peinlich?

Zeugen gibt es dann, wenn betroffene Personen Teil des toxischen Systems sind und die Machtposition und Aussage des Gaslighters nicht gefährden oder infrage stellen. Entweder, weil sie selbst hörig und infiltriert sind oder einfach froh, nicht selbst der toxischen Gewalt ausgesetzt zu sein.

Ein gängiges Beispiel sind toxische <Freundschaften> mit mehreren Personen. Hier kann der Gaslighter sich in dieser gesicherten Konstellation über einen anderen ins Recht setzen. (Dies ist auch eine Form der Triangulation⁶).

⁶ Mehr zum Thema Triangulations-Techniken im gleichnamigen Kapitel.

«Marvin, du hast verstanden, dass ich das anders gemeint habe, oder?!?»

(Oder bist du etwa genauso bescheuert wie Nils?)

«Das denke nicht nur ich, sondern auch dein Vater...»

(Der muss gar nicht anwesend sein)

Solche Konstellationen und Verstrickungen bringen einen immer tiefer in diese gefährliche Mischung von Vertrauens- und Machtverhältnis, die bis hin zur Selbstaufgabe führt.

Nicht fragen! Machen!

Eine häufig formulierte Anforderung seitens des Gaslighters ist in diesem Zusammenhang «nicht fragen, machen!» Rückfragen, Verständnisfragen oder gar Infragestellungen werden mit (emotionaler) Gewalt beantwortet.

Es wird suggeriert, dass deine Fragen dumm und störrisch seien. Wenn sie beantwortet werden, dann Kopf schüttelnd und Augen rollend. Einem dummen Kind muss man eben alles erklären.

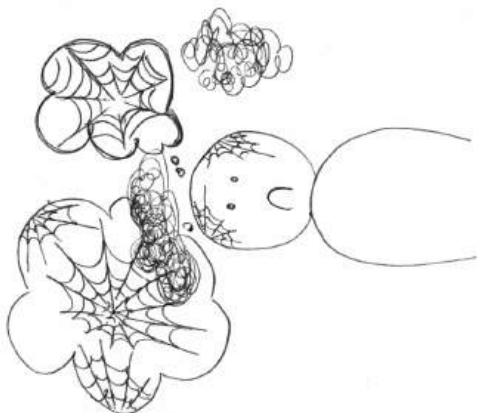
Ziel ist es, durch den Verlust der eigenen Selbstwirksamkeit (zum Beispiel für sich unklare Fragen zu ergründen) eine **Unselbstständigkeit** zu installieren, durch die du dich selbst weiter kontrollierst, infrage stellst und letztlich die Bilder des Gaslighters für dich übernimmst. Und Himmel noch eins, einfach funktionierst, statt dich so anzustellen!

WIDERSPRÜCHE +
DOPPELMORAL

SITUATION



SITUATION



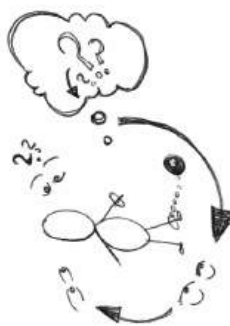
ABWEERTUNGS-
ATMOSPHERE +
SELBSTBILD -
DEMONTAGE



DROHENDE GEFAHR/
STRAFE / GEWALT



HYPERBEOBACHTUNG
+ SELBSTKONTROLLE
SELBSTZERSETZUNG



Pseudo-Fürsorge und Verstärkung des Problems

Die psychische Gewalt wird verwischt und verdeckt, indem sich der Gaslighter als Retter und Helfer inszeniert.

«Ich will dir doch nur helfen»

«Das bekommen wir schon wieder hin.»

«Du musst dich einfach anstrengen/ ändern»

«Weißt du, ich sage es dir ja nicht gerne, aber...» (hier besorgnisvolle, verletzende Worte einfügen)

«Du weißt, ich bin immer ehrlich zu dir, deshalb sage ich es einfach offen heraus...»

(hier wunden Punkt ansprechen, Verdrehung einstreuen, schön tief bohren, dann ein Pflasterchen draufkleben und sagen, man meine es nur gut)

Beim Opfer entsteht die Frage:

Was bin ich selbst für eine böswillige Person, wenn ich hier Böswilligkeit zu fühlen meine... !?!

Es ist doch offenbar nur gut gemeint... sagt N doch auch...

Du hast Antennen dafür, ob es jemand wirklich gut mit dir meint! Es geht darum, diese Wahrnehmung zuzulassen und die eigenen Gefühle anzuerkennen, ganz gleich wie diffus und unkonkret es zu Beginn auch wirkt!

Stattdessen fühlst du dich zunehmend verunsichert, stellst dich in Frage, hältst deine Meinungen zurück, und das Schlimmste... **DAS ALLERSCHLIMMSTE**: Du vergewisserst

dich bei Entscheidungen und wichtigen Angelegenheiten beim Gaslighter.

Du hast verstanden, dass hier das Problem der Unsicherheit ist und hier suchst du die Lösung und Sicherheit... beim Aggressor.

Wer nutzt Gaslighting?

Verdeckte Narzissten und Psychopathen. Und hier muss man verstehen, dass es sich um einen **Lifestyle** handelt. Sie wollen etwas und manipulieren eben.

Da ist nichts dabei. Es gehört einfach dazu. Gaslighting ist ein (Kommunikations-)Werkzeug. Es soll Kontrolle, Macht und Abhängigkeit verstärken. Funktioniert prächtig. Ist wie Fahrradfahren: Hast du es einmal gelernt, geht es wie von selbst.

Benefits durch Gaslighting:

- Stabilisierung der eigenen Unsicherheit durch Machtgefühl über andere und Gefühl von Selbstwirksamkeit durch Kontrolle über das Opfer
- narzisstische Zufuhr/ Aufmerksamkeit, das Gefühl wichtig zu sein
- innere Erhöhung durch Erniedrigung anderer
- Ausbau von Einfluss, bspw. durch »Hilfe«, die dann in einer vollständigen Projektübernahme endet
- Bessere Positionierung der eigenen Person durch Bloßstellung des Opfers vor anderen (Triangulation)

N nutzt Gaslighting, um sich in der bedrohlichen Objektwelt⁷, die ihn umgibt sicher zu fühlen. Destabilisierte, geschwächte Mitmenschen sind ausgeschaltete Gefahrenquellen und werden für N funktionalisierbar.

Das sagen Gaslighter zu dir

- »Das hast du dir eingebildet.«
- »Du siehst das völlig falsch.«
- »Das hast du nicht richtig verstanden.«
- »Person X findet auch, dass du zickig/ nervig/ gestresst (negative Eigenschaft beliebig einsetzbar) bist.«
- »Das denke nicht nur ich, sondern auch X.«
- »Du hast einfach keine Ahnung.«
- »Stell dich nicht so an!«
- »Du bist (mal wieder) viel zu sensibel!«
- »Du übertreibst (mal wieder) total!«
- »Deine Reaktion ist (mal wieder) völlig unangemessen!«
- »Wirklich, an deiner Stelle würde ich mich schämen.«
- »Du solltest dich wirklich mehr zurücknehmen.«
- »Das ist überhaupt nicht so gewesen.«
- »Was du dir wieder denkst...«
- »Das hast du wohl geträumt.«
- »Ich habe das nur gemacht/ gesagt, weil DU vorher... (hier Halbwahrheit, Verdrehung oder Unterstellung einsetzen)«
- »Ich will dir nur helfen und das ist der Dank?«
- »Wie kannst du mir das (hier Tatsache einsetzen) unterstellen?«

⁷ N lebt als einziges Subjekt in einer Welt voller Objekte. Mehr Infos findest du im Kapitel «Die Objektwelt des Narzissen».

So... Das war erst einmal die Leseprobe...

Wenn du wissen willst, wie es weitergeht in der wunderbaren Welt der Manipulation, dann erwarten dich in den folgenden Kapiteln die dunklen Abgründe von Ns Innenwelt, die wiederkehrenden Loops des narzisstischen Zufuhrzirkels und zahlreiche Insights, die Licht ins Dunkel und Klarheit in Verstrickung und Verwirrung bringen. Lass dich überraschen und zum Weinen und Lachen bringen...

Prozessbegleitungen & Workshops

Wenn du darüber hinaus nach Unterstützung suchst, kann ich dir **professionelle Begleitung** anbieten, die dich wieder in deine eigene Balance, Kraft und Schönheit bringt und dich mit deiner wahren Natur - nämlich dem Gefühl, du selbst zu sein - verbindet.

Nähere Infos dazu, sowie Erfahrungsberichte zu meiner Arbeit findest du auf:
intuitionstraining-mit-anne.de

Heilsame Unterstützung begegnet dir immer auch in meinen **Workshops**, in denen ich dich mit alltagstauglichen Tools anleite, dir wieder selbst zu gehören, für dich selbst zu handeln und einzustehen - dir selbst entsprechende Schritte zu gehen.



Anne Boddin

Für Heilung braucht es
selbstermächtigende **Methoden**,
liebvolle **Menschen** und
bedingungsloses **Mitgefühl**...



G Greta Tacke
Rezension aus Google

5/5 - vor 13 Minuten **NEU**

Als ich Anne kontaktierte, fühlte ich mich benebelt und blockiert. Schon länger hatte ich versucht aus eigener Kraft da raus zu kommen, doch irgendw...**Mehr**

F Frank Oehmann
Rezension aus Google

5/5 - vor 2 Monaten

Ich habe mir von Anne ein Reading/Healing mit dem Wunsch geben lassen, nach der Qualität und versteckten Mustern in der Kommunikation ...**Mehr**

A Azsami Rosner
Rezension aus Google

5/5 - vor 2 Monaten

Die Readings von Anne sind mindblowing, tief und visionär. In ihrer klaren Sicht hat Anne mir Bilder gezeigt, die mich sowohl aufgerüttelt hab...**Mehr**

Klarheit, eine innere Klarheit bringt deine Arbeit. Auch wenn man es vom Kopf her gar nicht versteht, es räumt innerlich total auf. Es lässt einen innerlich mehr ankommen, öffnet wieder mehr den Zugang zu sich selbst und nimmt auch so eine Angst, die vielleicht da ist und stärkt das Vertrauen, sich zu sich selbst hinzuwenden.

Und was ich jetzt schon sagen kann, ich habe meine Lebensfreude wieder.

Dein Podcast ist der absolute Hammer!!!! 04:55

Erste Termine gibt es immer auch im Schnupperangebot

Hi Annel I just wanted to thank you for the healing you gave me last week. I've been in a deep state processing ever since, and I feel myself beginning to transform in a new way. Thank you

Meike

Liebe Anne, ich danke Dir so sehr für das schöne Healing. Tiefes Fühlen - ja, das ist jetzt dran... DANKE!!!! 09:05

Liebe Anne, ich danke Dir von ganzem Herzen für dieses tolle Healing. Einfach grandios in welcher Präzision Du die aktuelle Situation gesehen hast. Ich kann nur sagen: Mach Werbung für Deine Beziehungsheilings/readings...vielleicht arbeitest Du mit Paartherapeuten zusammen - wirklich! Das kannst Du so, so gut MEGAAAAA!!!

TAUSEND DANK! 22:40

Danke Anne, unbeschreiblich die Session heute. Ohne Worte - Danke!

