



# Die geschmähte Form der Liebe



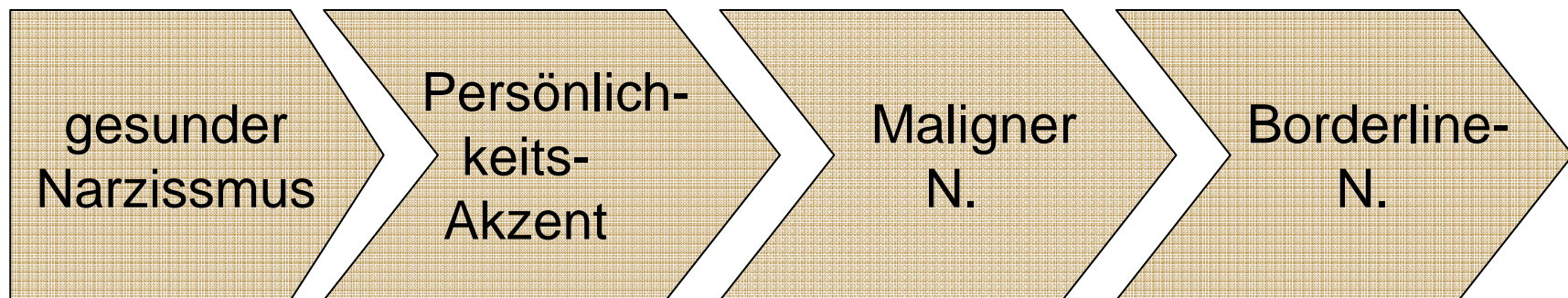
## Einleitung: Narzissmus ist...

- ..nicht nur Selbstverliebtheit und Selbstbezogenheit
- **Störung des Selbstwertgefühls**
- Mangelnde Regulation des Selbstwertgefühls
- oft Abwehr von Scham, Neid und Angst
- Mechanismus, sich zu schützen, zu retten
- ..in vielfältigen Erscheinungsformen erlebbar



## Einleitung: Narzissmus ist...

- ..nicht grundsätzlich pathologisch
- ..als Kontinuum zu sehen:



- Ein Leben zwischen Grandiosität und Mindergefühlen



## Einleitung: Pathologischer Narzissmus will...

- ..Abhängigkeit verleugnen
- ..Verletzungen vermeiden
- ..Beschämung vermeiden (als vernichtend erlebt)
- .. Macht ausüben, um..
  - Liebe und Anerkennung zu erzwingen
  - Scham zu vermeiden



## Der gesunde Narzissmus

- Liebe deinen Nächsten,.....
- Selbstliebe  $\neq$  verliebt in sich selbst
- Freude an sich selbst
- Liebevoller Umgang mit sich selbst
- Vertrauen in eigene Kompetenz und Würde
  
- Voraussetzung, um andere respektieren, lieben, wertschätzen zu können



## Der gesunde Narzissmus

Liebenswert sein – für sich und andere -  
erwächst aus:

- Selbstfürsorge
- Selbstachtung
- Selbstakzeptanz
- Kompetenz
- Sinnorientiertem Handeln
- Selbstwertbewusstsein



Eigenlob stärkt!



## Der gesunde Narzissmus

„Die Dosis macht´s, ob es ein Gift ist.“ Paracelsus

- Kultur der Selbstliebe entwickeln
- Folgen angemessener Selbstliebe:
  - Wohlbefinden / Ausgeglichenheit
  - Selbstwertgefühl
  - Weniger Angst
  - Weniger Depression



## Narzissmus: die Erscheinungsformen

1. Der dickhäutige, unbeirrte, grandiose N.
2. Der dünnhäutige, verletzliche, fragile N.
3. Der sehr gut angepasste, funktionierende N.

- Allen gemeinsam:

Konzentration des Interesses auf das Selbst:

➤ Körper

➤ Gefühle

➤ Bedürfnisse

➤ Gedanken

➤ Wünsche

➤ Eigentum



## Der dickhäutige Narzisst (nach DSM IV)

1. Grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit
2. stark eingenommen von Phantasien grenzenlosen Erfolges, Macht, Glanz, Schönheit, idealer Liebe
3. glaubt „besonders“ und einzigartig zu sein
4. verlangt nach übermäßiger Bewunderung
5. legt ein Anspruchsdenken an den Tag
6. ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch



## Der dickhäutige Narzisst (nach DSM IV)

7. Mangel an Empathie
8. häufig neidisch auf andere – oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn
9. arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen

**Mach Dich nicht so groß –  
so klein bist Du auch wieder nicht.**

Urheber unbekannt



## Der dünnhäutige Narzisst

- Hochempfindlich auf Verhalten anderer
- Gehemmt, scheu
- Übertrieben bescheiden
- Lenkt Aufmerksamkeit auf andere
- Will möglichst nicht im Mittelpunkt stehen
- Hört genau zu (Ziel: Kränkungen erkennen)
- fragil

Mach Dich nicht so klein –  
so groß bist Du auch wieder nicht.