



## Narzisstische Krise

Angst vor:

- Versagen
- Vergesslichkeit
- Verlust der Schönheit / Attraktivität
- Tod

= Verlust der Grandiosität



## Logotherapie: Hilfe für Narzissten

- Der Narzisst ist in seiner physischen und psychischen Welt verfangen.
- Existenzieller Zugang zur geistigen Dimension:  
Das Leben fundamental verändern / bereichern.



## Stärkung der geistigen Dimension

- Kreativität
- Interessen entwickeln (über Selbstinteresse hinaus)
- Hingabe an eine Aufgabe / an einen Menschen
- Dankbarkeit
- Liebe
- Humor
- Weisheit



## Logotherapie - methodisch

- Selbsttranszendenz
- Selbstdistanzierung
- Einstellungsmodulation
- Bewältigung der Angst
- Perspektivenwechsel



## Logotherapie - methodisch

- Blick auf intakte Anteile (Salutogenese)
- Ressourcen-Orientierung
- Begleiter bei Nachreifungsprozess sein
- Sokratischer Dialog



## Logotherapie

„Was ist so schrecklich an der Tatsache,  
ein ganz gewöhnliches Mitglied  
der menschlichen Rasse zu sein?“

Anne Alvarez



## Logotherapie

Zu Einsichten führen – umsetzen lassen – neues Erleben ermöglichen – reflektieren:

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| ■ Liebe            | Bewunderung                    |
| ■ Genuss           | Konsum                         |
| ■ Freude           | Spaß                           |
| ■ Beziehung        | Eroberung                      |
| ■ Selbstwertgefühl | Selbstdarstellung<br>Angeberei |



## Leben im Umfeld eines Narzissten

Gefahren:

- Idealisierung – Entwertung
- Kränkungen
- Emotionale Kälte
- Ausgenutzt werden
- Anspruchsdenken  
Anspruchshaltung



## Leben im Umfeld eines Narzissten

Empfehlungen:

- Gehe nie zum Fürst, wenn du nicht gerufen wirst.
- Klären: als Günstling leben?
- Nicht spekulativ bewundern (Honig ums Maul)
- Die Bedürftigkeit (den leidenden Menschen im N.) und seine Not sehen
- Wenn möglich: angemessene Zuwendung und Wertschätzung



## Leben im Umfeld eines Narzissten

Empfehlungen:

- Probleme beim Narzissten lassen, wo sie auch hingehören
- Ihn nicht ändern wollen
- Abgrenzen: Sei mutig (gerade wenn du Angst hast)
- Keine Macht einräumen
- Verzicht auf Rache
- Eigene Unabhängigkeit erhalten:  
geistig / wirtschaftlich / emotional



**Leben als Narzisst**

**Leben im Umfeld eines Narzissten**



Sinnorientierung