



Im Web suchen



BUSINESS
INSIDER

Business Insider Deutschland

+ Folgen



5



1



So könnt ihr verhindern, dass ein Streit mit einem Narzissten außer Kontrolle gerät

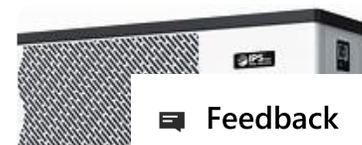
Artikel von Business Insider DE • Gestern um 10:52

Mit einem Narzissten zu streiten ist nicht einfach – nicht selten kann es auch mal eskalieren. Doch es gibt Taktiken, um in solchen Situationen mit diesen Menschen umzugehen.

Wenn ein Narzisst in Wut gerät, kann das erschreckend sein. Diese Persönlichkeiten sind nicht in der Lage, eine „Objekt Konstanz“ aufzubauen. Das bedeutet, sie Schwierigkeiten damit, gleichzeitig positive und negative Gefühle zu haben.

Sobald sie sich für einen Kampf entschieden haben, können sie unglaublich grausam sein, denn alles, was sie in dem Moment verstehen können, sind Gefühle von Groll und Wut.

Full-Inverter Pool-Wärmepumpen -
WELTNEUHEIT vom Testsieger - C.O.P



Feedback



So kann ein Streit um Kleinigkeiten schnell und heftig eskalieren. Etwas, das ihr vielleicht für unwichtig oder sogar irrelevant gehalten habt, wurde in einen Beziehungs-Showdown gesprengt. Sie haben Ihre gesamte Beziehung damit verbracht, herauszufinden, welche Knöpfe sie bei euch drücken müssen, und sie werden alles in ihrer Macht stehende tun, damit ihr euch unbedeutend und klein fühlt.

Narzissten können sehr empfindlich sein, je nachdem, welcher Untertyp sie sind. Alena Scigliano, eine Psychotherapeutin und klinische Expertin für narzisstischen Missbrauch, sagte gegenüber Insider, dass sie trotz all der Prahlerei oft zutiefst unsicher sind, sodass sie die Kommentare und Handlungen anderer leicht mit „Angriffen auf sich selbst“ verwechseln.

„Sie haben auch ein geringes Selbstbewusstsein, sodass sie nicht in der Lage sind, innerlich wahrzunehmen, wann sie zu eskalieren beginnen, und ein geringes soziales Bewusstsein bedeutet, dass sie nicht berücksichtigen, wie sich ihr Verhalten auf ihre Umgebung auswirkt“, sagte sie. „Sie kämpfen oft damit, ihre Emotionen zu regulieren, also liegt es nicht in ihrer Reichweite, ruhig zu reagieren.“

Narzissten beschuldigen ihren Partner, wenn sie beleidigt sind, „respektlos“ oder „egoistisch“ zu sein. Die Welt sollte sich in ihren Augen um sie drehen, daher wird die Konzentration auf irgendetwas anderes als direkter Angriff angesehen.

Hier lest ihr, was ihr von einem Streit mit einem Narzisst  Feedback

solltet und was ihr laut Experten tun könnt, um zu verhindern, dass die Dinge außer Kontrolle geraten.

Achtet auf die Zeichen, dass ein Streit bevorsteht

Mit einer narzisstischen Persönlichkeit zu streichen, kann die eigene Psyche belasten.

Scigliano sagt, wenn ihr mit dem Narzissten in eurem Leben vertraut sind, werdet ihr seine Muster kennenlernen. Aber einige übliche Anzeichen, die ein Narzisst auf einen Streit vorbereitet, sind „körperliche Erregung, unheimliche Gesichtsausdrücke, dunkle Augen und eine Veränderung ihrer Körperhaltung, um imposanter oder einschüchternder zu werden. Ihre Stimme kann auch plötzlich tiefer oder strenger werden, sagte sie.

„Was auch immer die Zeichen sein mögen, sie werden den Wunsch des Narzissten widerspiegeln, die Kontrolle über die Situation zurückzugewinnen oder seine Autorität wiederherzustellen“, sagte Scigliano.

Erwartet den Kampf eures Lebens

[Elinor Greenberg, eine Therapeutin, die das Buch „ Borderline, Narcissistic, and Schizoid Adaptations: The Pursuit of Love, Admiration, and Safety “](#) geschrieben hat, sagte Insider, dass der Streit mit einem Narzissten eine ganz andere Erfahrung ist als normale Beziehungsstreitigkeiten.

 Feedback

Sie neigen dazu, missbräuchlich zu sein, weil sie überempfindlich sind und kein Einfühlungsvermögen haben. Sie neigen also dazu, die Bedürfnisse und Standpunkte anderer misszuverstehen. Einige ihrer Kunden haben sie wegen Kleinigkeiten angeschrien, wie zum Beispiel die Post, die während ihrer Sitzung ankam.

„Dass sie mich wegen des UPS-Mannes anschreien, ist ein eindeutiger Hinweis und beispielhaft dafür, wie schwer es für sie ist, eine [Beziehung](#) zu führen, ohne böse zu werden“, sagte sie.

Narzisstische Wut reicht von der direkten Konfrontation mit Beschimpfungen und verletzenden Beleidigungen bis hin zu kalkulierten, verschlossenen Reaktionen wie dem stundenlangen Schweigen gegenüber dem Partner.

„Sie zeigen dir die kalte Schulter oder gehen raus und suchen sich einen anderen Partner“, sagte Greenberg. „Aber es wird alles still und kühl gemacht – du weißt, was du getan hast.“

Ihr solltet wissen, dass ihr euch im Kreis drehen werdet

Ihr könnt nicht jede Diskussion gegen einen Narzissten gewinnen. Ihr könnt damit rechnen, von den Beleidigungen eines wütenden Narzissten herabgesetzt und verletzt zu werden, und sich auch darüber frustriert fühlen, wie der Streit nirgendwohin zu führen scheint.

„Weil Narzissten fantastisch darin sind, andere in ihren Manipulationsnetzen herumzuspinnen kann man leicht



Feedback

manipulationsnetzen hereinzuspinnen, kann man seine die Orientierung verlieren, wenn man bedenkt, wie der Streit überhaupt begonnen hat, frustriert über ihre Zirkelschlüsse und hoffnungslos im Hinblick darauf, irgendetwas zu lösen“, sagte Scigliano gegenüber Insider. „Oft geben Menschen auf und geben nach, nur um den Streit zu beenden und ein Minimum an Frieden wiederherzustellen.“

Streitet nicht über „richtig“ und „falsch“

Es hat keinen Sinn, herauszufinden, wer an etwas „Schuld“ ist, da Narzissten niemals einen Fehler zugeben werden. Sie wollen euch für alle negativen Emotionen verantwortlich machen, die sie empfinden, weil sie sich auf das Bild verlassen, das sie als fehlerlos darstellt.

Scheidungsanwalt Derek Jacques von The Mitten Law Firm sagte gegenüber Insider, es sei „schwer, sich auf die Zunge zu beißen“, wenn ein Narzisst „Beleidigungen auf euch ausspuckt“.

„Es ist jedoch am besten, es zu vermeiden, sich mit ihnen auf ihrer Ebene zu beschäftigen“, sagte er. „Seid euch bewusst, dass Narzissten nicht argumentieren, um etwas zu beweisen. Sie argumentieren damit, einen Ansturm der Genugtuung zu verspüren, wenn sie euch niedermachen und herabsetzen. Eine harmlose Aussage kann dem Narzissten all die Munition liefern, die er braucht, um einen verbalen Angriff zu starten. Nehmt ihnen diese Möglichkeiten und somit auch ihre Macht.“

Versucht stattdessen, euch in ihre Gefühle hineinzusetzen

 Feedback

Laut Terrell Strayhorn, Professor und Direktor für Hochschulbildung und Frauen-, Geschlechter- und Sexualitätsstudien an der Illinois State University, werden Narzissten „sichtbar enttäuscht, frustriert, wütend und manchmal gewalttätig, wenn sie kein Feedback und kein Lob erhalten, und Bewunderung, die sie erwarten, insbesondere von Partnern.“

„Ihr Überlegenheitskomplex zwingt sie, verbal, emotional, psychisch und körperlich gegen diejenigen vorzugehen, die sie enttäuschen“, sagte er.

Anstatt zu argumentieren, ist es vielleicht besser, sich einzufühlen. Schließlich gibt es eine Debatte darüber, ob Narzissten wirklich den Schaden anrichten wollen, den sie anrichten, oder nicht .

Wenn ihr mit einem Narzissten zusammen seid, seid ihr womöglich bereits sehr empathisch. Aber selbst die fürsorglichsten Menschen haben Schwierigkeiten, den Sinn zu erkennen, warum man mit Beleidigungen überhäuft wird.

Wenn ihr jedoch in eine Ecke gedrängt werdet, besteht eine Möglichkeit, die Wut eines Narzissten zu beruhigen, darin, sich in seine Gefühle hineinzusetzen, sagte Greenberg. Sie schlägt vor, etwas zu sagen wie: "Du musst sehr verletzt sein durch das, was ich getan habe. Ich kann verstehen, warum du dich so fühlst."

Bleibt ruhig und verwendet die Wir-Sprache

Indem ihr „wir“ statt „ich“ oder „du“ sagt, schließt ihr e

 Feedback

indem ihr „wir“ statt „ich“ oder „du“ sagt, schneidet ihr euch selbst in das Verhalten ein, sagte Greenberg. Der Narzisst ist wahrscheinlich so wütend auf euch, weil ihr es gewagt habt, euch zu verteidigen. Um zu versuchen, den Streit nicht weiter eskalieren zu lassen, könnt ihr versuchen, ihn daran zu erinnern, dass ihr in dieser Sache zusammen steckt, und es ist besser für alle, aufzuhören.

Scigliano empfahl auch, ruhig zu bleiben, die eigenen Gefühle nicht zu teilen und sich nur an die Fakten zu halten.

„Das Ausdrücken von Emotionen erleichtert es dem Narzissten, das Gespräch zu verdrehen und euch in Aufregung zu versetzen“, sagte sie.

Wechselt das Thema, indem ihr nach etwas fragt, das sie interessiert

Narzissten lieben es, über sich selbst zu sprechen oder auszudrücken, wie viel mehr sie über etwas wissen als du.

Auf ähnliche Weise könnten Sie ein Baby mit einem Schlüsselbund ablenken, Sie können ihm ein neues Thema vor die Nase halten, um das Gespräch von Konflikten abzulenken. Das mag inmitten eines heftigen Streits nicht so effektiv sein, aber wenn du es nach einiger Zeit tust, wird der Narzisst wahrscheinlich den Köder schlucken.

Eine andere ähnliche Lösung besteht darin, um Rat zu fragen. Dies mag wie eine etwas weniger transparente Art des Themenwechsels aussehen, weil es dem Narzissten das Gefühl gibt, dass er die einzige Person ist, zu der du gehen kannst, und ihm das Gefühl nicht überleben zu sein.

 Feedback

Nehmen Sie den Köder nicht selbst

Da der Narzisst glaubt, dass ihr ihn schwer verletzt habt – es welchem Grund auch immer – wird er euch dasselbe antun wollen. Das bedeutet, dass die Person euch sprichwörtlich alles an den Kopf wirft, von dem einen Mal, als ihr euch vor einem Jahr schlecht benommen habt, bis hin zu eurem jetzigen egoistischen Verhalten.

Im Wesentlichen versuchen narzisstische Persönlichkeiten, die maximale Reaktion bei euch zu erreichen. Greenberg sagt, dass man oft den sinnlosen Kampf vermeiden kann, indem man die Beleidigung ignoriert. Wenn ihr euch darauf einlasst, werden die Dinge wahrscheinlich eskalieren, und ihr gebt dem Narzissten genau das, was dieser will – Ihren Schmerz.

Es besteht auch keine Chance, dass der Narzisst ein Fehlverhalten zugibt oder sich entschuldigt. Dazu gehört, sie zu bitten, zu verarbeiten, was wirklich passiert ist.

Laut Greenberg fühlt sich ein Narzisst nicht wohl bei der Vorstellung, dass er einen Streit wegen etwas Trivialem begonnen hat, also ist es am besten, einfach weiterzumachen.

Denkt daran, euch selbst an erste Stelle zu setzen

Die meisten Experten glauben, dass eine romantische B  Feedback

einem Narzissten ein emotional erschöpfender, schädlicher Prozess ist. Letztendlich liegt es an euch, ob Sie der Meinung seid, dass sich das mühsame Ego-Streicheln und die harte Arbeit lohnen oder nicht.

Aller Wahrscheinlichkeit nach werdet ihr feststellen, dass dies nicht der Fall ist, und ihr werden eines Tages in der Lage sein, eurer Leben weiterzuleben, ohne dass der Narzisst euch zurückhält. Aber in der Zwischenzeit kann die Verwendung dieser Methoden zur Deeskalation eines Narzissten, der auf Hochtouren ist, euch dabei helfen, aus verstörenden und potenziell gefährlichen Situationen herauszukommen.

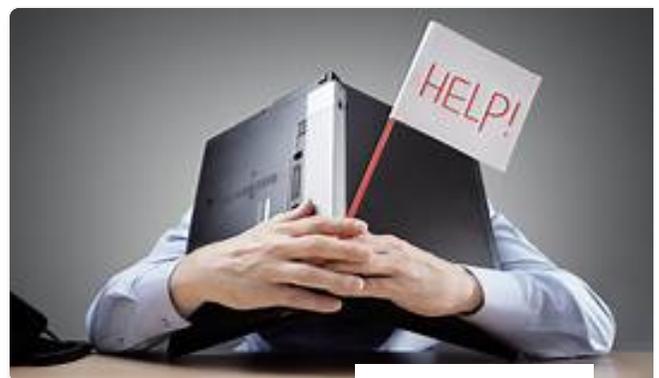
Für die meisten Menschen ist es die einzige Option, mit einem Narzissten Schluss zu machen und sich von ihm zu befreien. Die Natur eines Narzisst besteht darin, dass er oder sie nichts Falsches an sich sieht. Daher ist es unwahrscheinlich, dass die Person sich jemals ändert oder Hilfe sucht. Letztendlich ist eure Energie an einer anderen Stelle besser eingesetzt.

Dieser Artikel wurde von Julia Poggense aus dem Englischen übersetzt. Das Original findet ihr [hier](#).

Gesponserter Inhalt



Data Science Full Courses



Stressiger IT...

Feedback