
Woran erkennt man narzisstische Menschen und wie kann man sich vor ihnen schützen?

Sonja Alex

Studien-Nr.: 60851

Abschlussarbeit angefertigt im Rahmen des Lehrgangs

„Psychologischer Berater (Personal Coach)“

Impulse e. V. Schule für freie Gesundheitsberufe

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Was ist Narzissmus?	4
2.1 <i>Das Narzissmus-Spektrum</i>	4
2.2 <i>Gesunder Narzissmus</i>	4
2.3 <i>Ungesunder Narzissmus</i>	5
3. Woran erkennt man narzisstische Menschen?	6
3.1 <i>Hervorstechende Eigenschaften</i>	6
3.1.1 <i>Selbstüberschätzung</i>	6
3.1.2 <i>Kritikunfähigkeit</i>	7
3.1.3 <i>Selbstdarstellung</i>	7
3.1.4 <i>Ehrgeiz</i>	7
3.1.5 <i>Leichte Kränkbarkeit</i>	7
3.1.6 <i>Unnachgiebigkeit</i>	8
3.2 <i>Warnsignale</i>	8
3.2.1 <i>Das Warnsignal der Gefühlsphobie</i>	8
3.2.2 <i>Das Warnsignal der Gefühlsprojektion</i>	8
3.2.3 <i>Das Warnsignal des heimlichen Drahtziehers</i>	9
3.2.4 <i>Das Warnsignal der Idealisierung</i>	9
3.2.5 <i>Das Warnsignal der Zwillingsphantasien</i>	9
3.3 <i>Strategien</i>	10
3.3.1 <i>Love Bombing oder Idealisierung</i>	10
3.3.2 <i>Ab- bzw. Entwertung</i>	10
3.3.3 <i>Gaslighting</i>	10
3.3.4 <i>Isolation und Abschottung</i>	11
3.3.5 <i>Hoovering</i>	11
4. Wie kann man sich vor narzisstischen Menschen im Arbeitsumfeld schützen?	11
4.1 <i>Nachfragen statt kritisieren</i>	12
4.2 <i>Gefühle verstehen</i>	12
4.3 <i>Richtigstellen und Standpunkt verdeutlichen</i>	13
4.4 <i>Gewaltfrei kommunizieren / Durchsetzungsfähig werden</i>	13
4.5 <i>Positives Verhalten hervorheben</i>	14
4.6 <i>Gutes und schlechtes Verhalten gegenüberstellen</i>	14
4.7 <i>Maßnahmen zum Selbstschutz</i>	15
4.8 <i>Ressourcen aktivieren</i>	15
4.9 <i>Zusammenarbeit beenden</i>	15
5. Fazit	16
Literaturverzeichnis	18

1. Einleitung

Eine in Deutschland durchgeführte Studie ergab, dass bis zu 0,4 Prozent der Bevölkerung von der Narzisstischen Persönlichkeitsstörung betroffen sind.¹ Laut Udo Rauchfleisch, Professor für Klinische Psychologie, Psychoanalytiker und Psychotherapeut aus Basel, weisen schätzungsweise etwa zwischen 0,5 und 2,5 Prozent der Bevölkerung eine klinisch diagnostizierbare narzisstische Persönlichkeitsstörung auf.² Diese Zahlen sind im Verhältnis zur Gesamtbevölkerung relativ gering und daher ebenso die Wahrscheinlichkeit, dass wir es in unserem Alltag einmal mit einem Betroffenen³ zu tun haben. Allerdings ist die Zahl der Menschen, die *nicht* die Kriterien der medizinischen Diagnose erfüllen und mehr oder weniger starke narzisstische Persönlichkeitszüge erkennen lassen, viel größer.⁴ In meiner Arbeit befasse ich mich *nicht* mit der pathologischen Form von Narzissmus, sondern mit den Menschen die ungesunde narzisstische Persönlichkeitszüge aufweisen und mit der Frage, wie die Menschen aus deren sozialem Umfeld besser mit diesen umgehen können.

Als Psychologische Beraterin berate ich psychisch gesunde Menschen in alltäglichen Lebenssituationen und mit alltäglichen Problemen. Hierbei kann es u. a. vorkommen, dass die Probleme meiner Klienten dadurch entstehen, dass sie es mit Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen zu tun haben. Diese Menschen können uns in unserem Alltag überall begegnen, ob im Freundeskreis, in der Familie, in der Partnerschaft oder im Arbeitsleben, und im Umgang mit ihnen stellen sie uns oftmals vor große Herausforderungen.⁵ Die vorliegende Arbeit behandelt die Frage woran man narzisstische Menschen erkennt und wie man sich vor ihnen schützen kann.

Ich beginne in Kapitel 2 damit, aufzuzeigen was Narzissmus ist. Dazu widme ich mich der Betrachtung des Narzissmus-Spektrums, dem gesunden Narzissmus und dem ungesunden Narzissmus. Im Kapitel 3 gehe ich auf das Erkennen von Narzissmus ein und befasse mich mit den hervorstechenden Eigenschaften, den Warnsignalen und den Strategien, die darauf hinweisen können, dass man es mit einem Menschen mit ungesunden narzisstischen Persönlichkeitszügen zu tun hat. In Kapitel 4 zeige ich exemplarisch auf, welche Möglichkeiten es gibt, sich im beruflichen Kontext vor Narzissten zu schützen. Aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit kann auf Schutzstrategien im familiären und freundschaftlichen Kontext sowie im Beziehungskontext nicht eingegangen werden.

Ein Fazit und ein kritischer Blick auf die gewonnenen Erkenntnisse beschließen die Arbeit mit dem fünften Kapitel.

¹ vgl.: <https://www.neurologen-und-psyhiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/narzisstische-persoenlichkeitsstoerung-oft-kombiniert-mit-weiteren-stoerungsbildern/>, abgerufen am 11.12.2021

² vgl. Rauchfleisch 2017, S. 7

³ Wird im folgenden Text Bezug auf Personen genommen, so wird der Einfachheit und besseren Lesbarkeit halber stets die männliche Form verwendet. Gemeint sind jedoch Personen jeglichen Geschlechts.

⁴ vgl. Rauchfleisch 2017, S. 7

⁵ vgl. Malkin, 2016, S.26

2. Was ist Narzissmus?

Narzissmus ist nicht von vornherein pathologisch d. h. eine narzisstische Persönlichkeitsstörung,⁶ sondern laut Malkin „ein ganz normales, überall zu beobachtendes menschliches Phänomen – *den Drang, sich als etwas Besonderes vorzukommen.*“⁷

2.1 Das Narzissmus-Spektrum

Auch laut Rauchfleisch geht es erst einmal um die Frage nach dem Selbstwerverleben eines Menschen. Dabei reicht das Spektrum von einem normalen, angemessenen Narzissmus, d. h. einem gesunden Selbstwerverleben und Selbstbewusstsein bis hin zu schweren narzisstischen Störungen.⁸

Malkin geht davon aus, dass zu wenig Narzissmus ebenfalls schädlich sein kann.⁹ „Je weniger sich jemand für etwas Besseres hält, desto stärker nimmt er sich selbst zurück, bis er schließlich ein so geringes Selbstwertgefühl besitzt, dass er sich wertlos und machtlos vorkommt.“¹⁰ Diese Menschen bezeichnet Malkin als Echoisten.¹¹ Während Narzissten anderen schaden, schaden Echoisten vor allem sich selbst.¹²

Laut Malkin werden Menschen weder als Narzissten noch als Echoisten geboren, sondern sie werden dazu erzogen. Menschen treten möglicherweise mit bestimmten Neigungen ins Leben, doch wo jemand auf dem Narzissmus-Spektrum ankommt, wird von den Mitmenschen und der Umwelt beeinflusst.¹³ Ob der Mensch sich in einem schädlichen oder nützlichen, gesunden oder ungesunden Bereich des Narzissmus-Spektrums befindet, hängt laut Malkin davon ab, in welchem Grad der Mensch sich besonders fühlt.¹⁴

2.2 Gesunder Narzissmus

Maßvoller Narzissmus, d. h. das Streben nach Selbstwert und einem gesunden Selbstbewusstsein, ist ein Grundbedürfnis eines jeden Menschen. Dazu gehört sich kompetent, wichtig, besonders und liebenswert zu fühlen. Bekommt ein Mensch von anderen Beachtung, Zustimmung, Respekt, Anerkennung und Lob, stärkt das sein Selbstwertgefühl. Es ist normal und gesund, sich das zu wünschen und sich selbst so zu verhalten, um entsprechende Reaktionen zu erhalten.¹⁵ Lammers und Eismann betonen: „Die Persönlichkeitspsychologie spricht diesbezüglich von narzisstischen Persönlichkeitseigenschaften,

⁶ vgl. Rauchfleisch 2017, S. 12

⁷ Malkin, 2016, S. 27

⁸ vgl. Rauchfleisch 2017, S. 12

⁹ vgl. Malkin, 2016, S. 30

¹⁰ Malkin, 2016, S. 30

¹¹ vgl. Malkin, 2016, S. 30

¹² vgl. Malkin, 2016, S. 31

¹³ vgl. Malkin, 2016, S. 94

¹⁴ vgl. Malkin, 2016, S. 29

¹⁵ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 9

2. Was ist Narzissmus?

welche Ausdruck eines gesunden Strebens nach Selbstwert sind.“¹⁶ Ein gesundes Selbstwertstreben lässt sich an den folgenden beiden Kriterien erkennen:

Ein selbstbewusster Mensch

- ist im Einklang mit der Realität. Er gibt nicht vor etwas zu sein oder zu haben, was nicht stimmt. „Mehr Schein als Sein“ trifft auf ihn nicht zu, im Gegensatz zu Menschen mit stark ausgeprägten narzisstischen Eigenschaften.
- vermag anderen zu geben, was er selbst zur Stärkung seines eigenen Selbstwerts braucht: Aufmerksamkeit, Interesse, Wertschätzung, Anerkennung und Lob.¹⁷

Gesunder Narzissmus zeichnet sich dadurch aus, dass ein richtiges Mittelmaß beim Ausleben der narzisstischen Persönlichkeitseigenschaften gefunden wird. Um gesund und glücklich zu bleiben, muss jeder Mensch in einem gewissen Maß in sich selbst investieren.¹⁸

2.3 Ungesunder Narzissmus

Ab einer gewissen Ausprägung können die narzisstischen Persönlichkeitseigenschaften für den betreffenden Menschen und auch für dessen Umwelt problematisch und belastend werden.¹⁹ Jemand der süchtig danach ist einen Sonderstatus einzunehmen, wird überheblich und arrogant. Er sieht sich selbst als den besten oder wichtigsten Menschen in seinem Leben. Er kann die Welt nur noch aus seinem eigenen Blickwinkel wahrnehmen. Das sind laut Malkin die wahren Narzissten.²⁰

Sind Eigenschaften wie Selbstidealisierung, Größenfantasien, eine hohe Anspruchshaltung und Arroganz stark ausgeprägt, wird dies auch als „grandioses Selbst“ bezeichnet.²¹ Laut Lammers und Eismann beinhaltet das grandiose Selbst die folgenden Bereiche:²²

- Größenfantasien und Selbstidealisierung
- Selbstbezogenheit und Empathiearmut
- Anspruchshaltung und Erfolgsstreben
- Abwertung und Ausnutzung anderer Menschen
- Macht, Rivalität und Kontrolle
- Kränkbarkeit, Ärger, Wut und Aggressivität²³

Bei vielen narzisstischen Menschen verbirgt sich hinter dem sichtbaren grandiosen Selbst, ein sogenanntes vulnerables (verletztes) Selbst, d. h. ein niedriges Selbstwertgefühl, das sie schon früh gelernt haben zu verstecken. Tief in ihrem Inneren fühlen sie sich schwach, minderwertig, ängstlich,

¹⁶ Lammers, Eismann, 2019, S. 9

¹⁷ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 11

¹⁸ vgl. Malkin, 2016, S. 33

¹⁹ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 7

²⁰ vgl. Malkin, 2016, S. 30

²¹ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 26

²² Auf die Ausformulierung der einzelnen Bereiche wurde, aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit, verzichtet

²³ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 26, 28, 33, 32, 37, 38, 41

einsam und hilflos. Dadurch, dass sie sich groß, toll und überlegen zeigen, versuchen sie diese tiefe Unsicherheit, die Gefühle von Minderwertigkeit oder sogar Unfähigkeit zu verbergen. Dazu bedienen sie sich der Fassade des grandiosen Selbsts und nutzen beruflichen Erfolg, Geld, Macht, soziale Stellung, materielle Werte, eben alles was sie für ihr eigenes Selbstwertgefühl als wichtig und erstrebenswert ansehen. Solange die grandiose Fassade intakt ist, ist ihr Selbstwertgefühl sehr hoch. Kommt es aber zu Problemen, Misserfolgen, Trennungen etc. und droht die Fassade zu zerbrechen, wächst der vulnerable Selbstwertkern stark an.²⁴ Der vulnerable Selbstwertkern beinhaltet folgende Bereiche:²⁵

- Scham
- Minderwertigkeit
- Angst
- Hilflosigkeit²⁶
- Unzufriedenheit
- innere Leere
- Sinnlosigkeit²⁷

Die Betroffenen werden durch ihre bisher unterdrückten Gefühle wie Scham, Minderwertigkeit, Angst und Hilflosigkeit übermannt und das führt zu massiver Überforderung. Die Folge kann sein, dass diese Menschen dann schnell in eine Selbstwertkrise geraten.²⁸ Allerdings haben nicht alle narzisstischen Menschen ein vulnerables Selbst. Einige haben keine Selbstzweifel und fühlen sich grundsätzlich und in jeder Hinsicht anderen Menschen überlegen.²⁹

3. Woran erkennt man narzisstische Menschen?

Im Umgang mit narzisstischen Menschen gibt es verschiedene Merkmale, anhand derer diese zu erkennen sind. Viele der für Narzissten typischen Merkmale finden sich zudem sowohl im privaten als auch im beruflichen Kontext wieder. Einige der Merkmale treten speziell in Paarbeziehungen auf.

3.1 Hervorstechende Eigenschaften

3.1.1 Selbstüberschätzung

Narzisstischen betrachten ihre Partner, Freunde, Geschäftspartner und Kollegen nicht als ebenbürtige, gleichwertige Menschen mit eigenen Bedürfnissen. Sie halten sich selbst für etwas Besseres und begegnen anderen gegenüber herablassend, hochmütig, überheblich, eitel und eingebildet.³⁰ Besonderen

²⁴ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 63ff

²⁵ Auf die Ausformulierung der einzelnen Bereiche wurde, aufgrund des begrenzten Umfangs dieser Arbeit, verzichtet

²⁶ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 65

²⁷ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S. 69

²⁸ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.65

²⁹ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.63

³⁰ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.88

3. Woran erkennt man narzisstische Menschen?

Eigenschaften, Fähigkeiten oder Erfolge anderer beachten sie wenig, reagieren darauf mit Neid oder Abwertung der anderen Person.³¹

3.1.2 Kritikunfähigkeit

Von Kritik fühlen sich Narzissten persönlich angegriffen und reagieren schnell gekränkt, beleidigt oder verärgert.³² Dann greifen sie zu typischen Taktiken, wie z. B. die Vorwürfe abstreiten, Fehler leugnen, Verantwortung für misslungene Dinge ablehnen und anderen die Schuld zuweisen.³³ Sie beenden Gespräche vorzeitig, ohne ihr Gegenüber zum Punkt kommen zu lassen, sie äußern verächtliches Desinteresse, Lügen und Beleidigungen.³⁴

3.1.3 Selbstdarstellung

Freundlich, charmant, attraktiv, redegewandt, erfolgreich, interessant laut Merzeder sind Narzissten wahre Meister darin, eine positive Fassade aufzubauen.³⁵ Dabei sind sie nicht grundsätzlich schöner als der Durchschnittsmensch, doch in der Regel wissen sie sich besser darzustellen und attraktiver zu wirken als die meisten Menschen. Sie haben geübt, sich auf eine Weise zu geben, die ihnen Anerkennung und Bewunderung einbringt. Ihr grandioses Ego verleiht ihnen dazu eine selbstbewusste Körpersprache und Mimik. Sie finden sich selbst attraktiv und wirken dadurch anziehender auf andere Menschen.³⁶

3.1.4 Ehrgeiz

Viele Narzissten sind sehr ehrgeizig, sie lieben es im Mittelpunkt zu stehen, sich darzustellen und sie genießen nach Lob und Bestätigung.³⁷ Häufig sind sie beruflich erfolgreich und genießen die Macht, die mit ihrer Position einhergeht und die ihren Narzissmus wiederum bestärkt. Sie sind der Meinung Anspruch auf einen hohen Posten zu haben, ggf. auch ohne eine ausreichende Befähigung.³⁸ Dass andere Menschen etwas besser können und mehr Erfolg haben als sie selbst, können sie schwer ertragen.³⁹ Sie vergleichen sich mit jedem, der attraktiver, begabter oder erfolgreicher ist. Ihre ständige Sorge als „Sieger“ abschneiden zu müssen, führt dazu, dass sie sich zwanghaft in ihre Arbeit hineinsteigern.⁴⁰

3.1.5 Leichte Kränkbarkeit

Alle Menschen erfahren von Zeit zu Zeit Kränkungen durch ein Unrecht oder eine Beleidigung und reagieren darauf mit Wut und Scham. Doch Narzissten empfinden diese Gefühle mit extremer Heftigkeit. Sie verspüren ein Gefühl der Ohnmacht und entwickeln Aggressionen bis hin zur Rachsucht

³¹ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.85f

³² vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.86

³³ vgl. Merzeder, 2015, S. 67

³⁴ vgl. Merzeder, 2015, S. 81

³⁵ vgl. Merzeder, 2015, S. 47

³⁶ vgl. Merzeder, 2015, S. 42f

³⁷ vgl. Rauchfleisch 2017, S. 40

³⁸ vgl. Merzeder, 2015, S. 42

³⁹ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.85

⁴⁰ vgl. Malkin, 2016, S. 119

und zu tätlichen Angriffen. Für andere Menschen und speziell für Beziehungspartner kann der Wutausbruch sehr beängstigend sein, besonders weil er häufig überraschend auftritt.⁴¹

3.1.6 Unnachgiebigkeit

Narzisstische Menschen setzen ihren Willen unnachgiebig durch. Sie haben eine klare Vorstellung davon, wie beispielsweise ein Zusammenleben oder ein Zusammenarbeiten auszusehen hat. Widerspruch oder andere Meinungen akzeptieren sie nicht, denn das würde mit ihrem Drang den eigenen Willen durchzusetzen kollidieren. In Beziehungen kann es dazu führen, dass sie alles im Leben des Partners bestimmen wollen: Freizeitplanung, Kleidungsstil, Auswahl des Freundeskreises, Verhalten im Zusammensein mit anderen Menschen bis hin zur Berufswahl.⁴²

3.2 Warnsignale

3.2.1 Das Warnsignal der Gefühlsphobie

Die Gefühlsphobie ist ein tiefes Unbehagen gegenüber Emotionen.⁴³ Narzisstische Menschen verschließen sich vor ihren eigenen Gefühlen, wenn sie verunsichert, traurig oder ängstlich sind oder wenn sie befürchten, schwach und verletzlich wahrgenommen oder behandelt zu werden. Sie halten sich für immun gegenüber dem Verhalten und den Empfindungen anderer Menschen.⁴⁴ Und sie lassen keine wirkliche Intimität und Nähe zu. Sie haben nie gelernt, mit Gefühlen und Bedürfnissen anderer umzugehen, und verbergen die damit einhergehende Hilflosigkeit hinter einer coolen und distanzierten Fassade.⁴⁵ Hat ein anderer ihre Gefühle tangiert, wollen sie dies verbergen, indem sie Überlegenheit zur Schau stellen, herablassend werden oder den anderen auf all seine Fehler hinweisen.⁴⁶ Spricht ihr Gegenüber von seinen Ängsten und Sorgen, verstummen narzisstische Menschen oder reißen das Gespräch an sich und wechseln das Thema, um nicht an ihre eigenen Unsicherheiten erinnert zu werden.⁴⁷

3.2.2 Das Warnsignal der Gefühlsprojektion

Bei der Gefühlsprojektion werden die eigenen Gefühle einem anderen Menschen untergeschoben und bei sich selbst verleugnet. Narzisstische Menschen zwingen anderen ihre Emotionen auf, die sie bei sich selbst nicht zulassen wollen. Ärgern sie sich beispielsweise über einen Freund, der sich länger nicht gemeldet hat, fragen sie diesen ob der verärgert sei, anstatt es selbst zuzugeben. Oder sie weisen auf eine Bedürftigkeit ihrer Partner und Freunde hin, die sie erst selbst hervorgerufen haben. Indem sie bei anderen Sorgen schüren, wollen sie sich selbst davon überzeugen, das Leben besser im Griff zu haben. Um sich überlegen zu fühlen und ihr Gegenüber zu verunsichern, verwenden narzisstische Menschen

⁴¹ vgl. Merzeder, 2015, S. 91f

⁴² vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.84f

⁴³ vgl. Malkin, 2016, S. 139

⁴⁴ vgl. Malkin, 2016, S. 138f

⁴⁵ vgl. Lammers, Eismann, 2019, S.87

⁴⁶ vgl. Malkin, 2016, S. 138

⁴⁷ vgl. Malkin, 2016, S. 139

3. Woran erkennt man narzisstische Menschen?

auch indirekte Kritik, das Hinterfragen von Entscheidungen oder herablassendes Schweigen als Antwort auf Ideen anderer.⁴⁸

3.2.3 Das Warnsignal des heimlichen Drahtziehers

Narzisstische Menschen bitten ungern um Hilfe oder äußern klar ihre Bedürfnisse, da sie nicht auf andere angewiesen sein wollen. Daher sind sie häufig der Drahtzieher im Hintergrund und fädeln Dinge so ein, dass sie indirekt bekommen, was sie wollen. Auf diese Art und Weise brauchen sie nie direkt um etwas zu bitten. Der Andere unterwirft sich ihren Wünschen und Vorlieben, ohne es überhaupt zu merken und weiß irgendwann nicht mehr, was er eigentlich selbst will. Der Narzisst geht dabei langsam und schrittweise vor, trifft z. B. Entscheidungen und bestimmt über den Kopf des anderen hinweg, ignoriert die Wünsche des anderen, sagt kurzfristig gemeinsame Termine ab, durchkreuzt anderer Leute Pläne, manipuliert und zermürbt auf viele erdenkliche Weisen, so dass er am Ende das bekommt, was er will, ohne jemals darum gebeten zu haben.⁴⁹

3.2.4 Das Warnsignal der Idealisierung

Narzisstische Menschen heben ihre Freunde, Partner, Chefs oder Mitarbeiter schon nach kurzer Zeit auf ein Podest und idealisieren diese zwanghaft. Dadurch fühlen sie sich selbst als etwas Besonderes. Für sie ist es logisch, dass wenn jemand Besonderes sie wertschätzt, sie selbst auch etwas ganz Besonderes sein müssen.⁵⁰ Es führt dazu, dass die Idealisierten in einem so positiven Licht gesehen werden, dass der Narzisst sogar zunächst über deren Fehler hinwegsieht oder ausblendet, dass sie ganz normale Menschen sind, die einen auch mal enttäuschen können. Ihr vermeintlich perfektes Gegenüber selbst fühlt sich dadurch jedoch überhaupt nicht richtig gesehen. Es entsteht eine Distanz, die jegliche Vertrautheit zerstört und macht eine tiefe Verbundenheit z. B. in Partnerschaften, unmöglich.⁵¹

3.2.5 Das Warnsignal der Zwillingsphantasien

Narzisstische Menschen suchen nach Beweisen dafür, dass sie und ihr Gegenüber mehr Gemeinsamkeiten als Unterschiede aufweisen. Sie versuchen sogar, sich und den anderen davon zu überzeugen, ein und dieselbe Person zu sein. Sie vermuten in ihrem Partner einen Seelenverwandten gefunden zu haben, der ihre Ideen, Interessen, Vorlieben und Abneigungen teilt. Der „Zwilling“ wird zu einer andauernden Quelle der Bestätigung. Die Beziehung gibt ihnen das Gefühl, sich von der Masse abzuheben. Mit der Annahme, dass beide ein und dasselbe wollen, gibt es kein „um etwas bitten“ und keine Enttäuschungen, was wiederum Ängste und Gefühle der Verletzlichkeit reduziert. Doch da keine zwei Menschen, auch keine eineiigen Zwillinge, einander vollkommen gleichen, ist der Zwillingeffekt nicht von Dauer. Unterschiede werden nach und nach sichtbar, doch der Narzisst kann diese nicht wertschätzen oder zumindest hinnehmen. Anstatt sein Gegenüber als eigenständiges Wesen zu behandeln,

⁴⁸ vgl. Malkin, 2016, S. 139f

⁴⁹ vgl. Malkin, 2016, S. 140f

⁵⁰ Malkin, 2016, S. 142

⁵¹ vgl. Malkin, 2016, S. 142f

klammert er sich solange an die Zwillingsfantasie, bis die Illusion nicht länger aufrechtzuerhalten ist. Dann beginnt er allmählich, sich dem Partner zu entziehen.⁵²

3.3 Strategien

3.3.1 Love Bombing oder Idealisierung

Narzissten verführen andere Menschen, von denen sie sich Anerkennung, Bewunderung, Verehrung etc. versprechen, mit Aufmerksamkeiten und Schmeicheleien. In zwischenmenschlichen Beziehungen, speziell in Liebesbeziehungen, werden beim sogenannten Love Bombing Liebeserklärungen und liebevolle Gesten kalkuliert, d. h. sehr viel und schnell eingesetzt und dienen dazu, den anderen zu manipulieren und möglichst schnell an sich zu binden.⁵³ Der Partner wird umgarnt und auf einen Sockel gehoben, so dass dieser oft gar nicht anders kann, als sich geschmeichelt zu fühlen.⁵⁴

Im beruflichen Kontext idealisieren narzisstische Menschen ihre Mitarbeiter, Kollegen oder Vorgesetzten, um sich selbst in deren positiven Glanz zu spiegeln und sich aufzuwerten. Je nach ihren Eigenschaften, Attributen und ihrer Bedeutung werden sie für den Narzissten als besonders, toll und außergewöhnlich idealisiert, um an ihrer Größe teilzuhaben und davon zu profitieren.⁵⁵

3.3.2 Ab- bzw. Entwertung

Durch das Love Bombing wiegt sich der Partner in der vermeintlichen Sicherheit der gegenseitigen Zuneigung.⁵⁶ Der Mitarbeiter, Kollege, Chef freut sich darüber, richtig gesehen zu werden. Vielleicht ist ihm die übermäßige Wertschätzung und Anerkennung seines narzisstischen Kollegen schon fast unangenehm.⁵⁷ Doch allmählich weichen die positiven Attribute den Alltäglichkeiten, die bemängelt und kritisiert werden. Über den Partner brechen wie aus dem Nichts Beschimpfungen herein.⁵⁸ Kann der Chef, Mitarbeiter oder Kollege den idealen Vorstellungen nicht mehr entsprechen, wird er entwertet.⁵⁹ Der Narzisst zeigt dann immer häufiger ohne Vorwarnung und aus einem für andere kaum nachvollziehbaren Grund seine kalte oder wuterfüllte Seite.⁶⁰

3.3.3 Gaslighting

Auseinandersetzungen mit Narzissten sind häufig verletzend und frustrierend und darüber hinaus auch äußerst verwirrend.⁶¹ Sie sind sehr geschickt darin, ihre Partner zu manipulieren und zu irritieren. Häufig beziehen sie dafür das Umfeld mit ein, um den anderen so zu verunsichern, dass er sich selbst, seiner eigenen Wahrnehmung, seiner Erinnerung und zuletzt seinem Verstand nicht mehr traut. Der Narzisst

⁵² vgl. Malkin, 2016, S. 143ff

⁵³ vgl. Merzeder, 2015, S. 54

⁵⁴ vgl. Malkin, 2016, S. 135f

⁵⁵ vgl. Wardetzki, 2015, S. 95f

⁵⁶ vgl. Merzeder, 2015, S. 68

⁵⁷ vgl. Wardetzki, 2015, S. 33

⁵⁸ vgl. Merzeder, 2015, S. 69

⁵⁹ vgl. Wardetzki, 2015, S. 95f

⁶⁰ vgl. Merzeder, 2015, S. 69

⁶¹ vgl. Merzeder, 2015, S. 85

3. Woran erkennt man narzisstische Menschen?

untergräbt die Glaub- und Vertrauenswürdigkeit des Partners, indem er Tatsachen verdreht, dem Partner Dinge unterstellt, Gegenstände verschwinden lässt oder Außenstehenden von den angeblichen Schusseligkeiten, der unkontrollierten Fantasie, der emotionalen Labilität und den neurotischen Anwandlungen seines Partners erzählt. Das isoliert den Betroffenen zunehmend und er ist den Manipulationen des Narzissten noch hilfloser ausgeliefert.⁶²

3.3.4 Isolation und Abschottung

Um den Partner zu verunsichern, fester an sich zu binden und noch leichter beeinflussen zu können, versuchen Narzissten, diesen von Freunden und Familie abzuschotten und zu isolieren. Dafür setzen sie die sogenannte Dreieckskommunikation oder Triangulierung ein, d. h. zwei Parteien kommunizieren über eine dritte Person und nicht direkt miteinander. Da die dritte Person quasi die Fäden in der Hand hält und entscheidet, welche Informationen sie weitergibt und inwieweit diese der Wahrheit entsprechen, kann sie die Betroffenen beeinflussen. Auf diese Weise wird Misstrauen zwischen vertrauten Menschen gestreut. Narzissten nutzen die Triangulierung, um den Partner zu verletzen, abzuwerten und zu erschüttern und ihn gleichzeitig immer mehr zu isolieren.⁶³

3.3.5 Hoovering

Eine Trennung, die vom Partner ausgeht, empfindet der Narzisst als Kränkung. Er kann dies häufig nur schwer oder gar nicht akzeptieren. Er versucht, mit unerbetener und unerwünschter Kontaktaufnahme wieder eine Verbindung zum Expartner herzustellen. Er strebt danach, die Beziehung wieder aufleben zu lassen, dem Ex-Partner seine Spielregeln erneut aufzuzwingen, weiterhin sein Leben zu beeinflussen oder auch nur ihm an einem schönen Tag die gute Laune zu verderben. Sowohl positive als auch negative Reaktionen sind erwünscht, denn auch Ärger, Zorn und Angst liefern ihm Aufmerksamkeit und damit tiefe Befriedigung.⁶⁴

4. Wie kann man sich vor narzisstischen Menschen im Arbeitsumfeld schützen?

Ist der Narzisst ein Vorgesetzter, Mitarbeiter oder Kollege, so ist ein voriges Ausweichen meist nicht möglich, da diese anfangs charmant und sympathisch erscheinen und die narzisstischen Persönlichkeitszüge häufig erst nach längerer Zeit sichtbar werden.⁶⁵ Laut Malkin sollten beim Umgang mit Narzissten am Arbeitsplatz mehrere Strategien verfolgt und miteinander kombiniert werden. Zum einen sollten die Strategien dem Betroffenen helfen sich selbst zu schützen. Zum anderen sollten sie dem Narzissten einen Anstoß geben, seinen Narzissmus abzumildern.⁶⁶

⁶² vgl. Merzeder, 2015, S. 86ff

⁶³ vgl. Merzeder, 2015, S. 102f

⁶⁴ vgl. Merzeder, 2015, S. 108f

⁶⁵ vgl. Rauchfleisch 2017, S. 60

⁶⁶ vgl. Malkin, 2016, S. 182

4.1 Nachfragen statt kritisieren

Die Kränkbarkeit von Narzissten ist sehr hoch und ihre Reaktionen sind oft sehr destruktiv. Durch die Drohungen und Beschuldigen wird der Betroffene „mundtot“ gemacht oder er beginnt, sich zu rechtfertigen, und versucht, sich gegen die Unterstellungen und die verdrehten Tatsachen zu wehren.⁶⁷ Möglicherweise ist er verletzt und tendiert dazu, verletzend zurückzuschlagen. Das sollte möglichst vermieden werden, damit der Konflikt nicht eskaliert.⁶⁸

Anstelle auf Kritik mit Rechtfertigung zu reagieren, ist es laut Malkin empfehlenswert, in einem gelassenen, freundlichen Tonfall mit Fragen auf das Sachthema zurückzulenken, zum einen durch Nachfragen z. B. „Können Sie mir erläutern/helfen zu verstehen, wie uns dies einer Lösung näherbringt?“ und zum anderen durch Abfragen, z. B.: „Können Sie beschreiben, was Sie im Sinn haben?“ oder „Was soll ich tun?“ Dadurch werden dem Fehlverhalten des Narzissten Grenzen gesetzt.⁶⁹

Zur Deeskalation empfiehlt Wardetzki den Narzissten durch besänftigendes, entgegenkommendes und einlenkendes Verhalten „mit ins Boot zu holen“. Durch Formulierungen wie z. B. „Bestimmt ist Ihnen auch aufgefallen..., Sicher haben Sie auch schon bemerkt...“ signalisiert ihm sein Gegenüber Kooperationsbereitschaft und wird so anstatt des Besserwissenden zum Unterstützer. Das stärkt das Selbstwertgefühl des Narzissten und überzeugt ihn eher für den Vorschlag.⁷⁰

4.2 Gefühle verstehen

Fühlt sich der Betroffene nach einer Begegnung mit dem Narzissten wehrlos oder erdrückt, hat dieser vermutlich versucht, ihm ein heikles Thema unterzuschieben. Wird dieser Versuch in einem kollegialen Ton abgewehrt, kann dies den Narzissten dazu ermutigen, über die Gefühle zu sprechen, die er loswerden will.⁷¹

Dafür sollte der Betroffene sich zunächst seine eigenen Gefühle bewusst machen, um sich darüber klar zu werden, welche Emotionen auf ihn abgewälzt werden sollten. Fühlt sich der Betroffene beispielsweise unter Druck gesetzt, hilflos oder ineffektiv, dann sollte er versuchen den Narzissten dazu bringen, sich genau diese Gefühle einzugestehen, indem dieser sie explizit benennt.⁷² Unterstellt der narzisstische Chef beispielsweise dem betroffenen Mitarbeiter seine Arbeit sei schlecht und kommt dieser sich dadurch wie ein Versager vor, könnten folgende Aussagen helfen: „Sie scheinen sich heute besondere Sorgen wegen des Erfolges des Projekts zu machen. Beunruhigt Sie etwas?“⁷³

Die Beziehung kann sich positiv verändern, wenn der Betroffene versucht, auf den Narzissten einzugehen und zu verstehen, welches Bedürfnis hinter dessen destruktivem Verhalten steckt. Wenn

⁶⁷ vgl. Wardetzki, 2015, S. 158

⁶⁸ vgl. Wardetzki, 2015, S. 159

⁶⁹ vgl. Malkin, 2016, S. 185f

⁷⁰ vgl. Wardetzki, 2015, S. 152

⁷¹ vgl. Malkin, 2016, S. 187

⁷² vgl. Malkin, 2016, S. 187

⁷³ vgl. Malkin, 2016, S. 188

4. Wie kann man sich vor narzisstischen Menschen im Arbeitsumfeld schützen?

dieser sich gesehen, ernstgenommen oder verstanden fühlt, kann er aufhören, sich zu wehren und auszuteilen.⁷⁴ Das bedeutet, je stärker versucht wird, mit Rechtfertigung und Abwehr auf den narzisstischen Angriff zu reagieren, umso mehr könnten sich die Fronten verhärten und damit der Konflikt verstärken. Wird stattdessen der Narzisst emotional versorgt, indem der Betroffene sich ihm zuwendet, ihm Verständnis signalisiert, ihn fragt, ob er etwas braucht, ob ihm etwas aufgefallen ist, ob ihm etwas nicht gefällt usw., fühlt er sich gesehen und einbezogen.⁷⁵ Mit Hilfe von spiegelnden Formulierungen, wie z. B. „Ich habe das Gefühl, mein Verhalten hat Sie sehr aufgebracht. Darüber bin ich sehr erstaunt. Wie können wir die Situation lösen?“, wird dem Narzissten vermittelt, dass sein Gegenüber seine Gefühle ernst nimmt und bereit für eine Zusammenarbeit ist.⁷⁶

4.3 Richtigstellen und Standpunkt verdeutlichen

Es gibt Chefs oder Kollegen, die von ihren eigenen Fehlern und Unzulänglichkeiten ablenken, indem sie Fehler bei anderen finden, sie aufzeigen, kritisieren oder ihnen immer wieder die Schuld für gescheiterte Projekte zuweisen. Der Betroffene sollte die Anschuldigungen nicht auf sich nehmen, sondern gemäß der gewaltfreien Kommunikation (siehe Kapitel 4.4.) reagieren.⁷⁷ Er sollte richtigstellen, wie es zu dem Fehlschlag kam, was sein Anteil daran war, was die anderen Kollegen dazu beigetragen haben und was unternommen worden ist, damit das Projekt gelingt. Es ist wichtig, die Verantwortung und Beteiligung jedes Kollegen zu benennen, um zu verhindern, dass der Betroffene alleine die Schuld trägt und damit alle zusammen an einer Lösung arbeiten.⁷⁸

Ein Betroffener sollte immer versuchen, die Tatsachen richtigzustellen und seinen Standpunkt klar und unmissverständlich darzulegen. Nur so ist es möglich, dass der Narzisst ihn anhört, seine Position wahrnimmt und vielleicht sogar seine Sicht dadurch verändert. Der Betroffene hat keinen Einfluss darauf, ob dieser es tatsächlich tut, daher wäre es anderenfalls ratsam, sich zu trennen.⁷⁹

4.4 Gewaltfrei kommunizieren / Durchsetzungsfähig werden

Wardetzki empfiehlt im Umgang mit Narzissten u. a. die gewaltfreie Kommunikation. Bei der gewaltfreien Kommunikation steht nicht der Fehler des anderen im Fokus, sondern die eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Sachliche Kommunikation ist der beste Schutz, damit ein Konflikt mit einem narzisstischen Chef oder Kollegen nicht eskaliert. Anstelle von Schuld- und Moralvorwürfen sollten Standpunkte möglichst emotionsfrei vorgetragen werden. Der Betroffene sollte klar benennen, was ihm nicht gefällt, was er fühlt und was er sich wünscht. Umso schneller kommt es zu einer Verständigung. Das Ziel der gewaltfreien Kommunikation ist es, verständnisvolle Beziehungen aufzubauen oder wiederherzustellen, die eigenen Bedürfnisse nicht auf Kosten des anderen zu erfüllen, Verletzungen zu vermeiden und Konflikte positiv zu wandeln. Die Methode der gewaltfreien Kommunikation besteht aus

⁷⁴ vgl. Wardetzki, 2015, S. 151

⁷⁵ vgl. Wardetzki, 2015, S. 150f

⁷⁶ vgl. Wardetzki, 2015, S. 152

⁷⁷ vgl. Wardetzki, 2015, S. 163f

⁷⁸ vgl. Wardetzki, 2015, S. 163

⁷⁹ vgl. Wardetzki, 2015, S. 158

4. Wie kann man sich vor narzisstischen Menschen im Arbeitsumfeld schützen?

den Elementen: Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Handlung. Zum Beispiel: „Mir ist aufgefallen, dass Sie auf meine Mails nicht antworten (Beobachtung). Das ärgert mich (Gefühl) und ich würde gerne wissen, warum Sie das tun (Bedürfnis). Würden Sie es mir bitte erklären? (Bitte)“⁸⁰

Malkin hat einen ähnlichen Ansatz wie Wardetzki und nennt ihn „durchsetzungsfähig werden“. Bei dieser Maßnahme benennt der Betroffene klar, was schlecht ist und was verändert werden muss. Um sich stärker durchzusetzen, sind folgende drei Aspekte am wichtigsten: Gefühle, Verhalten und Veränderung. Dabei ist es wichtig, auf einen angemessenen Tonfall zu achten, damit sich das Gegenüber nicht in die Defensive gedrängt fühlt.⁸¹ In Gefühlsäußerungen geht es vorrangig darum, das eigene Befinden zu beschreiben. Dazu sollte die Ich-Form verwendet werden. In Verhaltensäußerungen werden Handlungen, Verhaltensweisen oder Vorkommnisse benannt, die die Gefühle auslösen. Der Veränderungswunsch muss klar eingefordert werden, um sich richtig zu behaupten. Dem anderen wird mitgeteilt, was er tun muss, um den wechselseitigen Austausch zu verbessern. Beispiel: „Mir geht es den ganzen Tag schlecht (Gefühl), wenn Sie mich vor meinen Kollegen kritisieren (Verhalten). Könnten wir das zukünftig bitte unter vier Augen besprechen? (Veränderung)“⁸²

Laut Malkin sollte diese Art der Intervention am Arbeitsplatz nicht als erstes angewendet werden. Da der Betroffene bei dieser Methode mehr über seine Gefühle preisgibt, wäre dies mit einem sehr großen emotionalen Risiko für ihn verbunden. Narzissten könnten in einem solchen Fall diese Informationen missbrauchen und die Gefühle des Betroffenen gegen diesen verwenden, indem sie ihn kompromittieren oder mit anderen Leuten darüber reden.⁸³

4.5 Positives Verhalten hervorheben

Positives Verhalten eines Narzissten, das dem Betroffenen zusagt, sollte dieser registrieren und würdigend hervorheben. Beispielsweise in den Situationen, in denen er eine gewisse Befähigung zur Zusammenarbeit, ein Interesse an anderen Menschen oder Sorge um deren Wohlergehen zeigt, sich insgesamt sozialer gibt, sollte das Verhalten gelobt werden. Dabei ist ständige Schmeichelei tabu.⁸⁴ Es geht darum, einen geeigneten Anstoß zu geben, indem auf soziales Verhalten aufmerksam gemacht und dieses stets mit dem Firmenerfolg verknüpft wird. So könnte der Betroffene beispielsweise gegenüber dem Chef äußern: „Es freut mich, wenn Sie nachfragen, wie es steht. Das spornt mich zusätzlich an.“⁸⁵

4.6 Gutes und schlechtes Verhalten gegenüberstellen

Beim sogenannten Kontrastieren wird vergangenes und gegenwärtiges Verhalten gleichzeitig beschrieben. Wird auf Fehlverhalten zusammen mit einem früheren Beispiel für sozialeres Verhalten aufmerksam gemacht, erhöht dies die Wirksamkeit der Maßnahme. Zur Unterstreichung der Kollegialität sollten dabei Worte wie „wir“ und „uns“ usw. verwendet werden. Die persönliche Anrede mit „Du“ oder „Sie“

⁸⁰ vgl. Wardetzki, 2015, S. 160f

⁸¹ vgl. Malkin, 2016, S. 192f

⁸² vgl. Malkin, 2016, S. 193f

⁸³ vgl. Malkin, 2016, S. 192

⁸⁴ vgl. Malkin, 2016, S. 189

⁸⁵ vgl. Malkin, 2016, S. 190

4. Wie kann man sich vor narzisstischen Menschen im Arbeitsumfeld schützen?

sollte nur gebraucht werden, um positives Verhalten zu bestärken.⁸⁶ Zum Beispiel: „Bei unserem Meeting letzte Woche hatte ich ein großartiges Teamgefühl. Wir hatten genügend Zeit und jeder konnte etwas beitragen (positives Verhalten benennen). Heute hatten wir dazu weniger Gelegenheit und die Stimmung war sehr angespannt (negatives Verhalten gegenüberstellen). Können wir zukünftig versuchen, es wieder so wie letzte Woche zu handhaben?“⁸⁷

4.7 Maßnahmen zum Selbstschutz

In der Zusammenarbeit mit einem Narzissten sollte der Betroffene alles sammeln, womit sich nachweisen lässt, dass ein Produkt oder eine Idee von ihm stammt. Auch Beleidigungen oder Herabsetzungen sollten immer wortgetreu aufgezeichnet werden, einschließlich Ort, Zeitpunkt und möglicher Ohrenzeugen. Kündigungsdrohungen und entsprechende Korrespondenz sollte aufbewahrt werden. Kopien der Korrespondenzen mit Vorgesetzten, die dem Betroffenen eine Aufgabe delegiert haben und die sich ggf. im Nachhinein als Fehler oder Misserfolg herausstellen könnten, sind ebenfalls zu sichern. Jegliches Mobbingverhalten sollte detailliert festgehalten und ggf. zusammen mit erhärtenden Dokumenten auf einer externen Festplatte gespeichert werden. Das dient für den Fall, dass Kopien am Arbeitsplatz beschädigt, gehackt oder gestohlen werden oder der Arbeitgeber dem Betroffenen den Zugriff auf seinen Rechner im Büro verwehrt.⁸⁸

4.8 Ressourcen aktivieren

Ressourcen sind Kraftquellen, die im Kontakt mit narzisstischen Chefs und Kollegen helfen, die Verletzungen besser zu verarbeiten und die Entwertungen nicht so persönlich zu nehmen. Ressourcen sind beispielsweise eigene Stärken, im Leben Erreichtes, gemeisterte Herausforderungen und der Umgang mit Rückschlägen. Daneben gehören zu den Ressourcen auch andere Menschen, die einen unterstützen. Besonders in Konfliktsituationen mit narzisstischen Kollegen und Chefs helfen Verständnis und Bestätigung von anderen, um die Frustration und Verletzungen auszuhalten und zu verarbeiten.⁸⁹ Durch die Nutzung von Ressourcen wendet sich die Aufmerksamkeit ab von den Defiziten und Unzulänglichkeiten und hin zu Kompetenzen und Stärken, was wiederum die Selbstsicherheit unterstützt.⁹⁰

4.9 Zusammenarbeit beenden

Betroffene sollten ihre Belange vertreten, den Narzissten Grenzen setzen und Kampf konsequent vermeiden. Ob die zuvor genannten Strategien immer erfolgreich sind und es dem Betroffenen immer gelingen wird, sie anzuwenden, ist nicht sicher. Der Erfolg hängt immer auch von der jeweiligen Ausprägung des Narzissmus ab.⁹¹

⁸⁶ vgl. Malkin, 2016, S. 191

⁸⁷ vgl. Malkin, 2016, S. 191f

⁸⁸ vgl. Malkin, 2016, S. 184

⁸⁹ vgl. Wardetzki, 2015, S. 156

⁹⁰ vgl. Wardetzki, 2015, S. 157f

⁹¹ vgl. Wardetzki, 2015, S. 153

4. Wie kann man sich vor narzisstischen Menschen im Arbeitsumfeld schützen?

Ein schwer narzisstischer Mann wird sich durch starke, emanzipierte und machtvollere Frauen bedroht fühlen und das Bedürfnis haben, sie zu bekämpfen. Das macht eine respektvolle Kommunikation von vorneherein schwierig und es ist fraglich, ob sich ein vertrauensvolles Arbeitsklima überhaupt entwickeln kann.⁹²

Bei einem Chef oder Kollegen mit Schwarz-Weiß-Denken, der zu intensiven Gefühlsausbrüchen neigt, sind die Mitarbeiter oder Kollegen trotz aller möglichen Vorsicht nie sicher. Sie sind ständig der Launenhaftigkeit und den wechselnden Stimmungen ausgeliefert und können auch mit Verständnis und emotionaler Zuwendung keine Stabilität in der Beziehung herstellen. Unter einem solchen Chef zu arbeiten, ist sehr schwer. Bei einem narzisstischen Kollegen empfiehlt Wardetzki, den Arbeitsbereich soweit wie möglich abzutrennen und Schnittmengen zu minimieren.⁹³

Malkin empfiehlt, falls sich nach Anwendung der Strategien keine Besserung abzeichnet, sich an den Vorgesetzten oder die Personalleitung zu wenden. Er warnt jedoch zugleich davor, dass es für den Betroffenen auch ein Risiko sein kann und er nicht die gewünschte Unterstützung bekommt, sondern sich seine Situation im schlimmsten Fall noch verschlechtert.⁹⁴ Hat der Betroffene versucht, die Beziehung zu verbessern und fühlt er sich trotz allem unglücklich, wird sich die Situation fortsetzen, es sei denn der Betroffene geht von sich aus.⁹⁵

5. Fazit

Narzissmus ist nicht mit der narzisstischen Persönlichkeitsstörung gleichzusetzen. Jeder Mensch hat mehr oder weniger stark ausgeprägte narzisstische Persönlichkeitseigenschaften, die zu einem gesunden Selbstwerterleben und Selbstbewusstsein beitragen können. Ob Narzissmus nützlich und gesund ist oder schädlich und ungesund, hängt davon ab, ob ein gutes Mittelmaß gelebt wird oder ob der Drang, sich als etwas Besonderes zu fühlen, besonders stark ausgeprägt ist. Dann beginnt der Bereich des ungesunden Narzissmus und der kann wiederum für den jeweiligen Menschen und sein Umfeld problematisch werden.

Es gibt bestimmte Eigenschaften, die bei narzisstischen Menschen besonders hervorstechen und anhand derer sie sich identifizieren lassen. Zusätzlich lassen sich verschiedene Signale wahrnehmen, die auf narzisstische Persönlichkeitszüge hindeuten. Um sie erkennen zu können, braucht es allerdings ein gewisses Maß an emotionaler Vertrautheit. Dazu wenden Narzissten verschiedene Strategien an, um ihr Gegenüber an sich zu binden. Problematisch hierbei ist, dass diejenige Person, die sich bereits in einer Beziehung zu einem Narzissten befindet, diesen aus ihrer Perspektive vermutlich erst einmal gar nicht als solchen wahrnimmt.

Im Berufsleben sind Beziehungen zu anderen Menschen nicht so eng wie im privaten Bereich. Daher ist es hier eher möglich, sich mit den in Kapitel 4 erläuterten Strategien vor den narzisstischen Manövern

⁹² vgl. Wardetzki, 2015, S. 153f

⁹³ vgl. Wardetzki, 2015, S. 154

⁹⁴ vgl. Malkin, 2016, S. 196ff

⁹⁵ vgl. Malkin, 2016, S. 200

zu schützen. Sowohl Malkin als auch Wardetzki empfehlen, dem Narzissten gegenüber die eigenen Gefühle zu äußern, um ihm einen Anstoß zu geben, den Narzissmus abzumildern. Ob ein Narzisst in der Lage ist, sich darauf einzulassen und dies zu reflektieren, ist sicherlich abhängig von dem Grad der Ausprägung der narzisstischen Persönlichkeitszüge, da Selbstbezogenheit und Empathie-Mangel dies be- oder sogar verhindern können. In jedem Fall ist die Zusammenarbeit mit Narzissten eine große Herausforderung, insbesondere an die eigenen Kommunikationsfähigkeiten, und es braucht ein starkes Selbstbewusstsein, um sich ihnen gegenüber behaupten zu können.

Kopie

Literaturverzeichnis

- Lammers, Claas-Hinrich, *Bin ich ein Narzisst? Oder einfach nur selbstbewusst?*
Eismann, Gunnar Stuttgart (Schattauer / J. G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH) 2019
- Dr. Malkin, Craig: *Der Narzissten-Test*
Köln (DuMont Buchverlag) 2016
- Merzeder, Christine *Wie schleichendes Gift*
München (Scorpio Verlag GmbH & Co. KG) 2015
- Rauchfleisch, Udo: *Narzissten sind auch nur Menschen*
Ostfildern (Patmos Verlag) 2017
- Wardetzki, Bärbel *Blender im Job*
München (Scorpio Verlag GmbH & Co. KG) 2015

<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/ratgeber-archiv/meldungen/article/narzisstische-persoenlichkeitsstoerung-oft-kombiniert-mit-weiteren-stoerungsbildern/> (Stand: 11.12.2021)