



Erkennungshilfe zur Klärung, ob Du es mit einem Narzissten zu tun hast.

Narzissmus-Test

Deine Gefühle sind stark von der Stimmung der betreffenden Person abhängig und Du achtest sehr darauf, wie es Deinem Gegenüber geht.

Die betreffende Person sagt Dir oft, was Du falsch machst oder worin Du ihrer Meinung nach nicht gut bist.

Du hast Situationen ganz anders erlebt oder gesehen, als die betreffende Person sie erzählt.

Alle Gespräche mit der betreffenden Person drehen sich immer um ihre eigene Person und das, was ihr wichtig ist.

Die Person gibt gern an und übertreibt dabei eigene Leistungen.

Wenn etwas gut klappt, ist es der Erfolg der Person. Klappt es nicht, sind andere schuld.

Die betreffende Person erwartet, dass Du sie bevorzugst, bewunderst und ihr zustimmst, weil sie etwas ganz Besonderes ist.

Erfolg, Macht und Äußerlichkeiten sind der Person sehr wichtig.

Die Person ist oft eifersüchtig oder neidisch auf andere oder glaubt, andere wären neidisch auf sie.

Die betreffende Person wird wütend und reagiert aufbrausend, wenn man sie kritisiert.

Du traust Dich nicht, einfach eigenständig etwas zu machen oder zu sagen, weil Du Angst davor hast, wie die Person reagieren wird.

Die betreffende Person nimmt Bedürfnisse und Gefühle anderer nicht ernst und wichtig, ist nur daran interessiert, wie sie sich fühlt.

Andere Menschen werden von der Person danach beurteilt, wie nützlich sie ihr sind.

Die Person erwartet von Dir, ihren Traum zu erfüllen oder fortzusetzen.

Es fällt Dir schwer zu erkennen, was die Person von Dir erwartet, weil sich die Regeln anscheinend ständig ändern.

Die Person manipuliert alle Familienmitglieder für das Erreichen ihrer persönlichen Ziele und schafft sich dabei oft einen Verbündeten.

Wenn Du mindestens die Hälfte der Fragen mit „Ja“ beantworten kannst, weißt Du sicher, dass Du es mit einer narzisstischen Person zu tun hast.

Dieses Wissen kann Dir dabei helfen, dass Du Dir gezielt Unterstützung holst, damit Du Dich schützen kannst.

Ein Anruf genügt und wir besprechen in einem kostenfreien Telefonat, was ich für Dich tun kann.

Falls Du eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlässt, rufe ich Dich gerne zeitnah zurück.

Mobil: 0160 96 87 00 88

Festnetz: 0211-66 96 48 86 (AB)