

Narzissmus

Narzisstische Menschen zeigen sich in einem grandiosen Gefühl der eigenen Wichtigkeit.

Sie haben den Wunsch nach bedingungsloser Bewunderung und Aufmerksamkeit.

Auf Kritik reagieren sie sehr gereizt und mit Wut.

Sie werten das Gegenüber oft ab und beschimpfen es.

Sie empfinden nur wenig oder gar keine Empathie.

Sie lieben den Erfolg und die Aufmerksamkeit über alles.

Sie respektieren die Grenzen anderer nur wenig bis gar nicht.

Sie neigen zu Selbstverliebtheit und ihre Autonomie hat oberste Priorität.

Sie suchen die Fehler nur im Gegenüber und manipulieren, dominieren und kontrollieren.

Sie zapfen die Energie ihrer Umgebung an und lassen diese erschöpft und ausgelaugt zurück.

Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen
und von Allem, das mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das „Gesunden Egoismus“,
aber heute weiß ich, das ist SELBSTLIEBE.

Charly Chaplin



Selbsthilfegruppe

Narzissmus



Bildquelle privat

Für Angehörige (und Betroffene)

Für wen eignet sich die Gruppe:

Diese Selbsthilfegruppe soll Angehörigen/PartnerInnen von Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung das Gefühl geben, nicht alleine zu sein, gehört, gesehen und verstanden zu werden.

Den Gefühlen von Angst, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Enttäuschung und Wut einen Platz zu geben.

Motivation:

- ◆ Gleichgesinnte kennen lernen
- ◆ Erfahrungsaustausch
- ◆ Gruppendynamik nutzen
- ◆ Zugehörigkeit
- ◆ Ich bin ok — du bist ok

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Wir treffen uns ein- bis zweimal pro Monat, in Weinfelden.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden

info@selbsthilfe-tg.ch
071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Mögliche Ziele:

- ◆ Den eigenen Selbstwert wieder stärken
- ◆ Sich nicht alleine sondern verstanden fühlen
- ◆ Die eigenen Anteile am narzisstischen System erkennen
- ◆ Das Krankheitsbild Narzissmus verstehen und das Spiel erkennen
- ◆ Wieder Freude, Mut und Zuversicht gewinnen
- ◆ Die eigenen Bedürfnisse erkennen und danach leben
- ◆ In ein autonomes Leben aufbrechen