



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

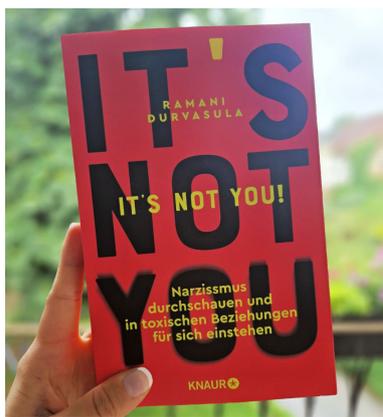
Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Themen und Informationen zu mir und meiner Arbeit für Dich – als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish

Empfehlung der Woche:



Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish
Redaktion: Rebecca Gehrke
Layout: Rebecca Gehrke
Stand: 28. Juli 2025

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

Narzissmus verstehen

In den nächsten Wochen widme ich mich, aufgrund vermehrter Nachfrage, dem Thema Narzissmus. Ein Begriff, der oft benutzt wird – manchmal inflationär, oft aber auch aus Unwissenheit bagatellisiert. Doch Narzissmus ist nicht gleich Selbstliebe. Hinter narzisstischem Verhalten steckt ein tiefes Bedürfnis nach Kontrolle, Bewunderung – und oft auch eine große Unsicherheit, die andere ausgleichen sollen. Passend zum Thema gehe ich auf folgende Inhalte genauer ein:

- 1) Woran erkenne ich narzisstisches Verhalten?
- 2) Wie wirken sich narzisstische Beziehungen auf uns aus?
- 3) Was hilft im Umgang mit Narzissten?
- 4) Warum ziehen wir narzisstische Menschen (unbewusst) an?
- 5) Wie gelingt Heilung nach narzisstischem Missbrauch?

1) Woran erkenne ich narzisstisches Verhalten?

Narzisstisch geprägte Menschen treten oft selbstbewusst, charmant und überzeugend auf. Sie stehen gern im Mittelpunkt – was zunächst sogar bewundert wird. Doch hinter dieser Fassade zeigen sich bestimmte Muster, die immer wiederkehren. Zum Beispiel:

- Sie erwarten uneingeschränkte Aufmerksamkeit.
- Kritik erleben sie als Angriff und reagieren verletzt oder aggressiv.
- Gefühle anderer interessieren nur, wenn sie dem eigenen Vorteil dienen.
- Sie beanspruchen das letzte Wort und wollen recht behalten.

2) Wie wirken sich narzisstische Beziehungen auf uns aus?

Der Kontakt mit narzisstischen Menschen hinterlässt oft Spuren – vor allem emotional. Beziehungen verlaufen häufig in Zyklen von Idealisierung und Abwertung. Am Anfang wirst Du bewundert, später kleingemacht. Typische Auswirkungen sind zum Beispiel:

- Du zweifelst an Dir selbst. („Bin ich zu empfindlich?“)
- Du rechtfertigst Dich ständig und hast das Gefühl, nie genug zu sein.
- Du spürst emotionale Erschöpfung oder inneren Rückzug.
- Du verlierst Stück für Stück Dein Selbstvertrauen.

Reflexionsfrage: Gibt es jemanden in Deinem Umfeld, bei dem Du Dich nach jedem Kontakt klein, verwirrt oder ausgelaugt fühlst?