



Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

Beyond Coaching

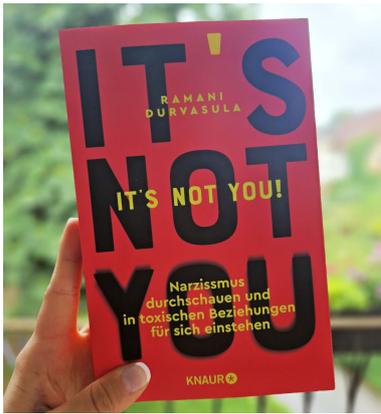
Wochen-Impuls:

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: 04. August 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>

Letzte Woche habe ich gefragt: Gibt es jemanden in Deinem Umfeld, bei dem Du Dich nach jedem Kontakt klein, verwirrt oder ausgelaugt fühlst? Wenn Du innerlich genickt hast, hast Du es möglicherweise mit narzisstischem Verhalten zu tun. In diesem Wochen-Impuls gehe ich zwei Fragen nach: Was hilft im Umgang mit Narzissten – und warum ziehen wir solche Menschen oft unbewusst an? Viel Freude beim Lesen – und vielleicht auch beim Entdecken neuer Erkenntnisse.

3) Was hilft im Umgang mit Narzissten?

Das Geheimrezept lautet: Grenzen setzen – konsequent und klar. Narzisstische Menschen neigen dazu, andere emotional zu manipulieren, Schuldgefühle auszulösen oder sich in den Mittelpunkt zu drängen. Umso wichtiger ist es, dass Du Dir Deiner eigenen Werte und Bedürfnisse bewusst bist. Reagiere nicht auf Provokationen, sondern halte innerlich Abstand. Bleibe sachlich, vermeide Rechtfertigungen – und achte gut auf Deine Energie. Manchmal bedeutet Selbstschutz auch, den Kontakt stark zu reduzieren oder ganz zu beenden.

4) Warum ziehen wir narzisstische Menschen (unbewusst) an?

Narzisstischen wirken oft charismatisch, selbstbewusst und strahlen eine starke Präsenz aus. Das zieht uns an – besonders wenn wir selbst nach Anerkennung, Bestätigung oder Liebe suchen. Häufig sind wir unbewusst auf der Suche nach dem, was uns im Inneren fehlt, und Narzissten spiegeln diese Sehnsüchte wider. Zudem können alte Prägungen aus der Kindheit uns dazu bringen, uns immer wieder in ähnliche Beziehungsmuster zu begeben, auch wenn sie uns nicht guttun. Dieses Anziehen ist oft unbewusst – und der erste Schritt zur Veränderung ist, sich dieser Muster bewusst zu werden und sie zu hinterfragen.

Reflexionsfragen: 1) Welche inneren Bedürfnisse oder unerfüllten Wünsche könnten Dich unbewusst dazu bringen, narzisstische Menschen anzuziehen? 2) Gibt es alte Erfahrungen oder Muster in Deinem Leben, die Dich immer wieder in ähnliche Beziehungsdynamiken führen?

Wusstest Du schon? Narzissten sind sich ihres Verhaltens meist nicht bewusst. Narzissmus ist keine bewusst gesteuerte Eigenschaft oder zwangsläufig eine psychische Erkrankung, sondern eine Wesensart, die für sie normal ist. Die Erkenntnis von narzisstischem Missbrauch liegt daher immer bei der nicht-narzisstischen Person. Ebenso obliegt es ihr, diese Dynamik ggf. zu beenden. **Denke daran:** Du bist nicht verantwortlich für das Glück anderer, aber für Dein eigenes.