

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum systemischen Coach 2021 bei INKONSTELLATION.

Thema: Narzissmus – Klienten* im Coaching besser verstehen und unterstützen, die durch Narzissten* aus Ihrem System geprägt sind.

*Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form verwendet. Selbstverständlich ist Narzissmus keine Frage des Geschlechts und auch ein Klient/Coachee kann männlich und weiblich sein.

1. Executive Summary
2. Einleitung – Warum ich über dieses Thema schreibe
3. Was ist ein Narzisst?
4. Die besonderen Herausforderungen eines Coachees mit narzisstischer Prägung - inkl. dazugehöriger Übungen und Ansätze fürs Coaching
 - a. Eigene Bedürfnisse erkennen und den eigenen Weg entwickeln
 - b. Glaubenssätze bearbeiten und Selbstwert stärken
 - c. Grenzen setzen
 - d. Eigene Identität und den eigenen Weg entwickeln
5. Fazit und Quellen

1. Executive Summary

In dieser Arbeit werde ich Narzissmus erklären und die Auswirkungen auf das Umfeld eines Narzissten deutlich machen. Ich möchte mit dieser Abschlussarbeit ein Bewusstsein für Narzissmus schaffen und allen angehenden Coaches ein Basiswissen über die Auswirkungen von langjährigen Beziehungen mit Narzissten geben. Mit diesem Hintergrundwissen können Klienten mit narzisstischer Prägung mit einem besseren Verständnis im Coaching begleitet werden. Zudem gibt diese Arbeit einen Einblick über die vielfältigen Handlungsfelder und Anknüpfungspunkte für ein Coaching mit Menschen, die ein narzisstisches Umfeld haben oder hatten. Auch wenn ich hier primär aus meiner Erfahrung in meinem Familiensystem schreibe, spielt Narzissmus selbstverständlich nicht nur in der Familie eine immer zunehmende Rolle. Betroffen sind alle Bereiche in unserer Gesellschaft: Ob im Business, wenn jemand z.B. einen narzisstischen Chef hat, oder in Partner- und Freundschaften und auch in der Politik. Das heute bekannteste Beispiel eines Narzissten ist wohl Donald Trump, Ex-Präsident der USA. Weitere Infos wie sich Narzissmus durch unsere Gesellschaft zieht und zunehmend an Bedeutung gewinnt zeigt der Spiegel Bestseller „Die narzisstische Gesellschaft“ von Hans-Joachim-Maaz.

Einleitung

Ich schreibe über Narzissmus und die Auswirkungen auf betroffene Menschen, da es mir ein persönliches Anliegen ist. Mein Vater hat eine narzisstische Persönlichkeitsstörung und ich habe resultierend aus meiner Erziehung und jahrzehnter langer Prägung durch einen Narzissten bis heute noch Handlungsfelder, die ich selbst in Coachings bearbeite. Die Beziehung zu einem Narzissten ist geprägt von emotionaler Ausnutzung, Abwertung, Kontrolle und einer Instrumentalisierung für seine eigenen Zwecke. In dieser negativen Dynamik ist für die Zielperson des Narzissten kaum Entwicklung und Wachstum möglich. Als mir durch meine vorangegangene Ausbildung zum psychologischen Berater bewusst wurde, dass mein Vater mehr als nur ein „etwas schwieriger Typ“ ist und ich verstanden habe was krankhafter Narzissmus bedeutet, wurde mir klar warum ich heute so bin wie ich bin und auch noch im hohen Erwachsenenalter Defizite und Prägungen habe, die noch immer aus dieser Erziehung resultieren. Heute geht es für mich vor allem darum, dass ich neue Überzeugungen sowie ein gesundes Selbstwertgefühl entwickle und eine eigene, selbstbestimmte Identität.

2. Was ist ein Narzisst?

Für mich gibt es im Leben eine goldene Regel: „Behandle andere stets so, wie du auch behandelt werden möchtest“ Leider bricht der Narzisst diese Regel, wann immer er einen Vorteil für sich erzielen kann, um seinen Selbstwert zu Lasten anderer zu erhöhen.

Eine **Narzisstische Persönlichkeitsstörung** ist geprägt von einem extremen Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Bewunderung, Anerkennung und Kontrolle. Dabei schreckt er auch nicht vor Lügen und Manipulieren zurück. Hinter dem oft selbstverliebten oder arrogantern Auftreten stehen im Grunde ein schwaches Selbstwertgefühl. Der Ursprung dieser Störung liegt in der kindlichen Entwicklung bzw. in der Beziehung zu den Eltern. Narzissten haben als Kind wahrscheinlich selbst eine tiefe Selbstentwertung erlebt. Eine weitere, mögliche Ursache dieser Störung können bestimmte elterliche Erziehungsmuster sein, etwa eine übertrieben starke Bevorzugung in der Kindheit bzw. eine übermäßige Leistungsfokussierung durch die Eltern. Wenn Eltern ihrem Kind immer wieder vermitteln, dass es besser ist als andere oder mehr wert ist als seine Mitmenschen, dann wird das Kind diese Haltung übernehmen und eine unangemessene Anspruchshaltung verbunden mit Tendenz zum Narzissmus entwickeln. Aber auch wenn Eltern sehr wenig auf ihr Kind eingehen und ihm nur dann Beachtung schenken, wenn es etwas Besonderes geleistet hat, z.B. sehr gute Noten in der Schule hat, kann dies zu einer übergroßen Leistungsorientierung

führen, wobei das Gefühl entsteht, selbst wenig Wert zu sein und nur durch auffallende Leistungen oder das besondere Hervorheben der eigenen Erfolge Anerkennung zu erhalten. Narzisstische Personen haben Schwierigkeiten, sich in andere Menschen hineinzusetzen (fehlende Empathie) und verhalten sich anderen gegenüber oft herablassend, um sich selbst zu erhöhen und Selbstwert zu steigern. Sie empfinden dabei keine Scham und Reue und sind nicht kritikfähig. Ohne Schamgefühl und ohne ein schlechtes Gewissen wird dem Narzissten jedoch keine natürliche Grenze gesetzt, so dass er diese regelmäßig überschreitet. **In der Schamlosigkeit besteht der Kern der narzisstischen Persönlichkeit.** Da er keine Scham empfindet, muss er weder seine Grenzen und Beschränkungen anerkennen noch braucht er sich selbst zu reflektieren. Somit muss er sich auch nicht eingestehen, dass er Fehler macht. Schuld sind daher immer die anderen. Indem er vollkommen schamlos handelt, zwingt der Narzisst seine Bezugsperson dazu, alle Scham in der Beziehung allein zu tragen und sich somit die ganze Zeit unterlegen zu fühlen. Menschen die über längere Zeiträume gezwungen werden Scham zu empfinden, fangen irgendwann an, sich im Kern für unfähig und minderwertig zu halten. Die Art und Weise, in der die Schamlosigkeit eines Narzissten andere in seinem Umfeld dazu zwingt, Scham zu empfinden kann sich auf verschiedene Weisen äußern:

- Obsessives Streben danach, in jeder Situation die Kontrolle auszuüben. So verwehrt er Ihnen die Möglichkeit sich selbstständig zu verbessern und dazuzulernen.
- Herablassende Blicke/Augenrollen
- Gekicher und offene Beleidigungen, wenn Sie Fehler machen oder Schwäche zeigen
- Reden über Sie in der dritten Person, obwohl Sie anwesend sind. Der Narzisst kriert damit die Illusion zwei Personen höheren Wissens unterhalten sich über Sie.
- Wichtigtuerei durch das Erzählen von Monologen und Heldengeschichten. Damit zwingt er andere dazu, sich im Vergleich klein und unterlegen zu fühlen.
- Überhöhung der eigenen Person durch aggressive Selbstbehauptung, um sich keine Schwächen einzugestehen.
- Fragen stellen, die Sie bloßstellen
- Einnehmen einer Opferrolle um damit Scham- und Schuldgefühle zu erzeugen
- Verweigerung von Empathie und Unterstützung
- Vorgetäushtes und übertriebenes Kümmern, um bei Ihnen das Gefühl zu erzeugen, dass Sie ständig und bei allem Hilfe benötigen und ein „hoffnungsloser“ Fall sind.
- Verweigerung von Grenzen. Nur er weiß, was gut für Sie ist und entscheidet für Sie.
- Vergleiche zwischen Ihnen und anderen. Damit zwingt er Sie dazu, sich auf einer Werteskala zu betrachten und ein Gefühl zu erzeugen, dass Sie nicht gut genug sind.

All diese Verhaltensweisen und Methoden zielen darauf ab, das Gefühl bei der Zielperson zu erzeugen, dass sie einen niedrigeren Status hat als der Narzisst.

Auch die Verweigerung von Unterstützung und Empathie gehören zum Narzisst dazu, so dass man mit ihm nicht auf die Ebene der Gefühle vordringen kann. Die Gefühle anderer sind Ihnen egal und dienen dem Narzisst einzig und allein dazu, andere zu kontrollieren und zu manipulieren. Öffnen man sich dem Narzisst mit Ihren Gefühlen oder Schwächen, sieht er darin eine Chance Sie kleinzuhalten, anstatt Sie zu unterstützen und zu verstehen. Daher ist es nicht möglich mit dem Narzisst eine echte, menschliche Beziehung erfahren zu können, da er die Gefühlswelt abschottet. Er zielt bewusst darauf ab stets „auf Armlänge“ von sich fernzuhalten, um das Machtgefüge aufrechtzuerhalten. Zwischenmenschliche Beziehungen sind für ihn eher ein Wettbewerb, den er unbedingt gewinnen will. Der Umgang mit Narzisst ist daher sehr herausfordernd und kühl.

Wichtig ist es jedoch, zwischen „normalem“ Narzissmus und einer echten narzisstischen Persönlichkeitsstörung zu unterscheiden. „Normale“ Narzisst sind oft sehr ehrgeizig und wettbewerbsorientiert. Sie sind daher auch in Führungspositionen zu finden und können ein sehr erfolgreiches Leben führen. Sie sind gesellschaftlich akzeptiert und vergleichsweise harmlos. Wenn der Narzissmus jedoch zu stark ausgeprägt ist und für den Betroffenen und seine Umwelt zu Leid führt, wird der Narzissmus krankhaft (pathologischer Narzissmus). In dieser Form ist Narzissmus eine offizielle Persönlichkeitsstörung und somit eine psychische Krankheit gem. ICD 10 (International Statistical Classification of Disease). Da wir uns als Coach natürlich nicht mit therapeutischen Fällen beschäftigen, lege ich den Fokus hier auf die im Coaching zu begleitender Person, die eine narzisstische Prägungen erfahren hat. Übrigens gehen Narzisst selbst nur selten in eine Therapie oder in ein Coaching, da in Ihrer Welt immer die anderen Schuld sind und sie sich als perfekt empfinden. Schon das Angebot der Hilfe ist für sie kränkend. Denn Selbstkritik oder Selbstbetrachtung ist bei diesen Menschen nicht verankert.

Wenn mindestens 5 dieser Kriterien zutreffen, wird von einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung gesprochen: Die Betroffenen

- haben ein übertriebenes Gefühl ihrer eigenen Wichtigkeit
- haben Phantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht, Schönheit oder idealer Liebe
- glauben, besonders und einzigartig zu sein und nur von besonderen oder angesehenen Personen verstanden zu werden
- erwarten von anderen übermäßige Bewunderung
- erwarten, dass andere sie besonders bevorzugt behandeln und automatisch auf ihre Erwartungen eingehen

- nutzen andere aus, um ihre eigenen Ziele zu erreichen
- haben wenig Empathie; wollen sich nicht in andere hineinversetzen
- empfinden oft Neid für andere oder glauben, andere sind neidisch auf sie
- verhalten sich arrogant, verletzend und überheblich

3. Die besonderen Herausforderungen eines Klienten mit narzisstischer Prägung

a. Eigene Bedürfnisse erkennen und den eigenen Weg entwickeln

Wenn wir im Rahmen der Auftragsklärung z.B. mit dem Coachinghaus das System des Klienten erforschen, kann der „Scheinwerfer“ auch auf die Eltern fallen. Wenn hier die Schilderungen des Klienten über einen Elternteil die vorher genannten Merkmalen eines Narzissten beschreiben, lassen sich daraus wichtige Handlungsfelder für das Coaching und oft auch für die Themen hinter den Themen des Klienten ableiten. Hierzu benötigen wir folgendes Hintergrundwissen: In einer narzisstischen Eltern-Kind Beziehung ist es i.d.R. so, dass der narzisstische Elternteil seine Machtposition missbraucht, um das Kind zu kontrollieren, es klein zu halten und sogar niederzumachen, wenn es seine Erwartungen nicht erfüllt. Er nutzt das Kind dazu, um seine Narzisstischen Hunger zu stillen und sein Ego aufzubauen. Ist das Kind einer solchen Instrumentalisierung zu lange ausgesetzt wird es für das Kind irgendwann normal und selbstverständlich, sich anzupassen und zurückzustellen. Echte Führungsverantwortung besteht jedoch darin, anderen Ihren Weg zu zeigen und die Fähigkeiten zu vermitteln um Ihren Weg gehen zu können. Es geht darum, das Kind zu ermächtigen seinen eigenen Weg zu gehen. Ein Narzisst macht das Gegenteil: Er nutzt seine Macht, um seine Zielperson zurückzuhalten und zu verhindern, dass sie sich von dem Weg entfernt, den er ihr vorgibt. Er unterstützt ein Kind nur so lange, wie es sich an die von ihm definierte Grenzen hält, und auch das nur solange es die Rolle spielt, die er ihm vorschreibt. Anstatt seine eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um das Wachstum des Kindes zu fordern, erwartet er, dass das Kind sich ihm anpasst. **In diesem Rollentausch liegt der Kern der Beziehung zwischen dem Narzissten und dem Kind.** Das Kind wächst also damit auf, mit der Überzeugung eine bestimmte Rolle zu spielen und sich den Wünschen und Bedürfnissen anderer anzupassen. **In vielen Fällen zieht sich dieses Selbstverständnis bis ins hohe Erwachsenenalter.** Bei Klienten mit diesem Hintergrund im Elternhaus, kann es oft darum gehen die wahren Bedürfnisse des Klienten zu entdecken und ihn zu ermächtigen, diesen Bedürfnissen auch wirklich nachzugehen. Nur wer seine Bedürfnisse kennt wird zufrieden sein und kann seiner Selbstverwirklichung gerecht werden. Oft ist es bei solchen Klienten so, dass Sie mehr für andere Leben als für sich selbst da Sie ja gelernt haben, ein Bedürfniserfüller für andere zu werden. Solche Klienten wissen häufig nicht, was Sie wirklich gern machen und haben oft keine Hobbys und Interessen. Sie haben oft das Gefühl, nie Zeit für sich selbst zu haben.

Ansätze im Coaching um eigene Bedürfnisse zu erkennen:

Das Ziel ist es den Coachee dahin zu bringen, weniger Energie darauf zu verwenden, anderen zu gefallen und mehr darauf, mit den eigenen Wünschen und Bedürfnissen in Verbindung zu treten. Es geht darum ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, ob er das was er tut macht weil er es gern macht oder weil es von ihm erwartet wird? Oder weil es schon immer so war? Oder weil er denkt, dass es erwartet wird? Aus diesem Grund ist es entscheidend, dass der Coachee sich innerlich „Raum“ dafür schafft, um unabhängig von anderen Menschen zu denken, zu fühlen und zu entscheiden. Diesen Raum kann er hervorragend in einem Coaching erhalten. Im Coaching würden wir dann herausarbeiten, was er kurzfristig und langfristig wirklich möchte im Leben und wie er diese Bedürfnisse erfüllen kann. Im ersten Schritt geht es darum, dass wir dem Coachee helfen seine Bedürfnisse zu entdecken. Hierzu können wir dem Coachee z.B. eine Auswahl an Bedürfnissen zeigen und prüfen, welche ihn spontan ansprechen:

Welche Bedürfnisse sprechen dich spontan an?

- | | | |
|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> Entspannung | <input type="checkbox"/> Humor | <input type="checkbox"/> Selbstverwirklichung |
| <input type="checkbox"/> Ich-Zeit | <input type="checkbox"/> Abenteuer | <input type="checkbox"/> Ruhe |
| <input type="checkbox"/> Freude | <input type="checkbox"/> Liebe | <input type="checkbox"/> Sinn |
| <input type="checkbox"/> Herausforderung | <input type="checkbox"/> Anerkennung | <input type="checkbox"/> Gemeinschaft |
| <input type="checkbox"/> Kommunikation | <input type="checkbox"/> Gemütlichkeit | <input type="checkbox"/> Zugehörigkeit |
| <input type="checkbox"/> Genuss | <input type="checkbox"/> Sicherheit | <input type="checkbox"/> Leichtigkeit |
| <input type="checkbox"/> Kreativität | <input type="checkbox"/> Persönlicher Wachstum | <input type="checkbox"/> Zusammenhalt |
| <input type="checkbox"/> Kultur | <input type="checkbox"/> Partnerschaft | <input type="checkbox"/> Ordnung |
| <input type="checkbox"/> mal ausbrechen | <input type="checkbox"/> Verantwortung | <input type="checkbox"/> Komfort |
| <input type="checkbox"/> Akzeptanz | <input type="checkbox"/> Harmonie | <input type="checkbox"/> Selbstbestimmung |
| <input type="checkbox"/> Freiheit | <input type="checkbox"/> Spaß | <input type="checkbox"/> Wissen |
| <input type="checkbox"/> Rebellion | <input type="checkbox"/> Familie | <input type="checkbox"/> Verrückt sein |
| <input type="checkbox"/> Einsamkeit | <input type="checkbox"/> Aktivität | <input type="checkbox"/> Wildnis |

Auch durch Fragen können wir noch weitere Bedürfnisse entdecken. Zum Beispiel: - Gibt es etwas, was du Dir schon lange wünschst? Welches Bedürfnis steckt dahinter?

Im 2ten Schritt würden wir dann mit dem Coachee herausarbeiten, Was er tun könnte, um seine Bedürfnisse mehr zu Leben? Wie kann er diese seinen Alltag integrieren? Die Liste können wir dann unterteilen in das was kurz-mittel-und langfristig umsetzbar ist.

Die Bedürfnisse wahrzunehmen ist also der erste Schritt. Der 2te ist es, für die Bedürfnisse einzustehen und diese im Umfeld zu kommunizieren. Es geht darum den Coachee zu ermutigen für sich und seine Bedürfnisse einzustehen und ihm klarzumachen, dass er wichtig ist. Als Impuls würde ich dem Coachee noch mit auf den Weg geben, dass er für Pausen und Ruhe in seinem Leben sorgt, Zeit für sich hat und nicht immer nur auf Autopilot

funktioniert. Nur so kann er lernen zu hören und zu spüren, was er braucht. Hierzu kann z.B. auch Meditation helfen. Eine denkbare Hausaufgabe könnte also sein: Nehme Dir jeden Tag 3 Minute stille für Dich und höre in Dich rein, wie es Dir geht. Wenn du merkst, es geht Dir nicht gut dann versuche herauszufinden, welches Bedürfnis gerade nicht erfüllt ist und wie du dieses erfüllen könntest? Eine entscheidende Rolle spielt bei diesem Punkt auch das Umfeld des Coachees. Hier ist es wichtig, dass er sich an Personen orientiert, bei dem er sich seinem wahren Ich zeigen und öffnen kann. Hierzu gehört das Zeigen von Emotionen, Bedürfnissen und Wünschen. Wenn der Coachee hier Resonanz in seinem Umfeld erlebt, ist dies wie Nahrung, die er aus seiner narzisstischen Historie nicht kennt. Wenn wir Sicherheit und Unterstützung durch andere erleben, wird das „Wahre Ich“ gestärkt. Er braucht also einen wahren Verbündeten, einen Menschen, die für ihn Familie sein können und denen es am Herzen liegt, zu unterstützen. Der Coachee wird verstehen, dass sein Kern und er selbst gut ist so wie er ist. So entsteht neue Lebenskraft und Motivation weitere Fortschritte zu machen.

b) Glaubenssätze bearbeiten und Selbstwert stärken

Da Narzissten Ihre Zielperson abwerten, klein halten und Ihnen permanent das Gefühl geben, nicht gut genug zu sein, beginnt die Zielperson an Ihrem ureigensten Wert als Mensch zu zweifeln. Das Erleben der Zielperson ist mit ständigen Erfahrungen des Scheiterns und von Zurückweisung geprägt ist, darunter leidet das Selbstwertgefühl. Es besteht die Gefahr, dass sie wirklich die Überzeugung entwickeln, kein vollwertiger Mensch zu sein. Sie beginnen zu glauben, dass andere ihnen grundsätzlich überlegen sind und dieser Glaube kann zum Teil Ihrer Kernidentität werden. So entstehen Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ „Ich bin schuld“ oder „Ich bin nicht wertvoll“, „ich bin unfähig“ denn die Zielpersonen beginnt mehr und mehr an sich selbst zu zweifeln. Die Folge ist ein geringes Selbstwertgefühl. Oft sprechen solche Personen zu sich selbst negativ oder über sich negativ und spielen Ihre Erfolge herunter.

Glaubenssätze sind so machtvoll, weil wir sie für die Wahrheit halten und sie somit unser Denken, Handeln und Fühlen beeinflussen. Negative Glaubenssätze halten uns zurück – so, wie wenn man mit angezogener Handbremse fährt. Positive Glaubenssätze hingegen treiben uns an, machen selbstbewusster und sind die Grundlage für ein erfolgreiches Leben. Daher geht es im Coaching darum, die negativen Glaubenssätze resultierend aus der narzisstischen Prägung zu identifizieren und umzukehren und somit aufzulösen. Natürlich kommen Glaubenssätze auch bei Menschen ohne ein narzisstisches Umfeld vor.

Ansätze im Coaching um Glaubenssätze zu transformieren:

Schritt 1: Hemmende Glaubenssätze aufdecken

Bsp: Der Coachee denkt über sich „Ich bin nicht gut genug“

Schritt 2: Glaubenssatz hinterfragen

1. Stimmt das wirklich? Ist dieser Glaubenssatz wirklich wahr?

"Stimmt das wirklich, dass Du nicht gut genug bist?"

2. Kannst Du Dir 100%ig sicher sein, dass es wirklich so ist?

"Bist Du 100% sicher, dass das so ist? Gab es noch nie eine Situation, in der es anders war?"

3. Wie geht es Dir, wenn Du an diesem Glaubenssatz festhältst? Wie fühlst Du Dich bei diesem Gedanken?

4. Und jetzt schließe einmal Deine Augen und fühle in Dich hinein... Wie fühlt es sich an diesen Glaubenssatz nicht mehr zu haben? Wie wäre Dein Leben ohne diesen Gedanken? Wie sähe Dein Alltag aus? Was wäre dann möglich?

Schritt 3: Negativen Glaubenssatz in positiven umwandeln

"Ich bin nicht gut genug" wird z.B. zu → „Ich kann sehr viel und lerne täglich dazu!"

Schritt 4: Verankern des positiven Glaubenssatzes

Als letzter Schritt steht anschließend noch die Verankerung dieser neuen positiven Glaubenssätze im Unterbewusstsein an. Denn nur wenn diese neuen Glaubenssätze dort ankommen, können sie, genau wie die negativen Glaubenssätze zuvor, das Denken, Handeln und Fühlen steuern. Dies können wir z.B. darüber machen, dass wir uns den neuen Glaubenssatz täglich mehrfach als Affirmation wiederholen. Hierzu können wir dem Coachee empfehlen den Satz auf einen Post it Zettel schreiben und als Erinnerung an den Badspiegel zu kleben. Jedes Mal wenn er den Zettel sieht, kann/soll er diesen Satz 15 x wiederholen.

c) Grenzen setzen

Eine der am häufigsten von Zielpersonen vom Narzissten eingenommene Rolle ist die eines „netten“ Menschen. Eine Person, die diese Rolle spielt, ist brav und entgegenkommend und sehr auf Harmonie bedacht und den Regeln des Narzissten folgend. Ein Narzisst bringt seine Aussagen mit einer derartigen Leidenschaft und Überzeugung vor, dass der Empfänger instinktiv dazu geneigt ist ihm zu folgen. Solange man sich so verhält, wie es der Narzisst von einem erwartet, belohnt er mit Komplimenten und Aufmerksamkeit. Zeigen sich hingegen Spuren Ihrer ursprünglichen Identität oder verhält man sich anders als von ihm

erwartet, bestraft er z.B. durch verbale Attacken oder zeigt die kalte Schulter. Es manifestiert sich für das weitere Leben also eine Angst vor Ablehnung. Diese Angst führt bei solchen Menschen häufig dazu nicht „Nein“ sagen und Grenzen setzen zu können. Zudem werden Konflikte oft nicht ausgetragen.

Ansätze im Coaching um Grenzen zu erkennen und zu setzen:

Um anderen klar und deutlich sagen zu können „Bis hierher und nicht weiter“ muss der Coachee lernen seine Grenzen genau zu kennen. Nur wenn er genau weiß, wo seine Grenzen liegen, kann er diese auch verteidigen. Und nur wenn andere genau wissen, wo seine Grenzen liegen, können sie diese auch beachten.

Grenzen zu finden ist einfacher als man denkt. Wir spüren meistens sehr genau, wo unsere Grenzen sind. Wir achten bloß selten darauf. Hierbei gebe können wir dem Coachee im Rahmen einer kurzen Psychoedukation **3 Impulse** mitgeben, die er im Alltag üben darf, um Grenzen besser zu erkennen und zu schützen:

1. Hör auf dein Bauchgefühl!

Ein Beispiel für den Coachee: Ein guter Freund bittet dich um einen Gefallen. Du hast zwar schon andere Pläne gemacht, sagst aber sofort: „Ja, klar“. Plötzlich hast du ein komisches Gefühl in der Magengegend. Es fühlt sich flau an und du fühlst dich irgendwie unwohl. Vielleicht auch etwas nervös und angespannt. Das ist dein Bauchgefühl und genau dieses Gefühl signalisiert: ACHTUNG, hier ist eine Grenze erreicht. Du sagst gerade „Ja“ und meinst eigentlich „Nein“.

2. Akzeptiere Deine Grenzen - Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben!

Grenzen zu erkennen ist das Eine – sie auch zu akzeptieren etwas ganz Anderes. Wahrscheinlich will der Coachee am Liebsten alle seine Ziele erreichen, gleichzeitig immer für andere da sein und stets einen guten Eindruck hinterlassen. Diese Vorstellung sollte er so schnell wie möglich ablegen. Sie führen ansonsten zu totaler Überforderung. Es geht also darum, immer wieder klarzumachen, wie wichtig Grenzen für ihn sind. Und wenn man diese ständig überschreitet, wird man unglücklich, energielos und im schlimmsten Fall krank. Wenn der Coachee merkt, er stößt an seine Grenzen könnte folgender Satz helfen:

„Ok, ich akzeptiere meine Grenze. Ich verstehe, dass diese Grenze nötig ist, damit es mir gut gehen kann. Nur wenn es mir gut geht, kann ich für mich und für andere da sein.“

3. Wie der Coachee lernt NEIN zu sagen

Grenzen zu kennen und zu akzeptieren, macht es schon wesentlich leichter, auch mal „nein“ zu sagen. Trotzdem wird der Coachee sich gerade am Anfang nicht wohl dabei fühlen.

Das Anbieten von Alternativen anstelle von einem „nein“ kann helfen:

- Denken wir an ein typisches Beispiel wo ein Freund, den Coachee um einen Gefallen bittet. Wir wollen ihm kein unfreundliches NEIN an den Kopf knallen.

Alternativ: „Ich würde dir gerne helfen, aber ich weiß nicht, ob ich das heute zeitlich schaffe. Würde es auch morgen gehen?“. Und vielleicht sagt der Freund daraufhin: „Ach, ja klar. Das eilt jetzt nicht“.

Damit hat der Coachee für sich eine klare Grenze gesetzt und diese auch deutlich kommuniziert. Der Freund merkt, dass man ihm grundsätzlich helfen will, es bloß im Moment grad nicht passt. So hat er auch keinen Grund, sauer auf den Coachee zu sein.

„Nein“ zu sagen ist im Grunde nur eine Frage der Übung. Beginnen kann der Coachee mit kleinen „Neins“ im Alltag:

- Die Kassiererin fragt nach Kleingeld und er sagt einfach „Nein“, wenn er gerade keine Lust auf Kleingeldzählerei hat.
- Er wird von einer Hilfsorganisation auf der Straße angesprochen „Haben Sie Interesse an einer Umfrage?“ – „Nein“.

Wenn der Coachee es schafft, in diesen „anonymen“ Situationen öfter NEIN zu sagen, kann er es langsam auch auf seine persönlichen Beziehungen übertragen:

- Ein Kollege bittet darum, eine Erledigung für ihn zu tätigen, du hast aber gerade überhaupt keine Zeit – du sagst „Nein“.
- Dein Partner will mit dir zum Fußball gehen, aber du hasst Fußball. Sag einfach „Nein“ ... und lass ihn mit seinen Freunden gehen.

Der Coachee wird so lernen und merken, dass In den meisten Fällen sein NEIN problemlos akzeptiert wird und er dadurch an Selbstbewusstsein zu nimmt.

d) Eigene Identität und den eigenen Weg entwickeln

Der Einfluss und die Kontrolle sind groß in dem Beziehungsverhältnis mit einem Narzissten. Die Gegenwart von jemandem mit einem überhöhten Ego kann den freien Ausdruck einschränken und die Zielperson dazu zwingen, eine Rolle zu spielen, die nicht dem wahren selbst entspricht. Dies führt dazu, dass die Möglichkeiten zum Selbstaussdruck der Zielperson und der Entfaltung der eigenen Persönlichkeit stark eingeschränkt wird. Er manipuliert die Wahrnehmung der eigenen Realität der Zielperson und ersetzt Sie durch eine neue, die seinen Zwecken dient. Sobald die Zielperson sein verzerrtes Weltbild übernommen hat, geht jegliches Gefühl dafür verloren, was die Betroffenen empfinden oder wie sie sich wirklich verhalten wollen. Die Wirklichkeit des Narzissten wird die neue Wirklichkeit der Zielperson. Je länger die Zielperson unter dem narzisstischen Einfluss lebt, umso mehr gewöhnt sie sich an diese Rolle und internalisiert sie. Die Person gewöhnt sich daran, nach den Regeln des Narzissten zu leben und legt eigenständiges Denken und handeln nach und nach mehr ab. Sie wird dazu konditioniert, dass andere Lösungen für sämtliche Lebensprobleme finden. Diesen „Käfig“ zu verlassen, ruft beim Klienten oft Angstgefühle hervor, eine Art Angst vor der Freiheit und individuellen Entwicklung. Er hat oft Sorge, den Anforderungen eines selbstbestimmten und eigenverantwortlichen Lebens nicht gewachsen zu sein und hat Furcht, sich ins Unbekannte zu begeben. Die Zielperson glaubt einfach nicht daran, dass Sie in der Lage ist sich selbst zu führen. Oft arbeitet der Narzisst auch mit Schuldzuweisungen, sobald die Zielperson nicht so handelt, wie der Narzisst es erwartet, erinnert er an all die „Opfer“, die er für die Betroffenen gebracht hat. Der implizierte Vorwurf sorgt dafür, dass man sich selbst anfängt zu fragen, ob man ihm gegenüber wirklich loyal genug ist und es zu Schuldgefühlen führt. Es hindert daran, den eigenen Weg zu gehen.

Ansätze im Coaching um den eigenen Weg zu erarbeiten:

Um herauszufinden, was der Coachee wirklich will, eignen sich Fragen wie:

Wie möchte ich leben? - Was ist wichtig für mich? - Was sind meine Ziele? - Wie möchte ich mich zukünftig beruflich ausrichten? - Wie kann ich langfristig mehr Lebensbalance in meinem Beruf erreichen? Diese Fragen weisen weit über die nahe Zukunft oder den nächsten beruflichen Schritt hinaus und bilden die Grundlage für eine Visionsarbeit. Hilfreich kann hierzu auch das Lebensrad als Grundlagenarbeit sein.

4. FAZIT

Narzissmus ist einfach gesagt, ein Betrug dem die Zielperson in vielerlei Hinsicht ausgesetzt und zum Opfer wurde. Unser Leben ist von Natur aus erfahrungsbasiert. Die Summe unserer praktischen Erfahrungen beeinflusst das, was wir glauben und wie wir uns Verhalten

(Konstruktivismus). Waren wir lange Zeit Narzissmus ausgesetzt, ist vieles aus dieser Zeit bis in unseren Kern vorgedrungen. Um den Schaden zu revidieren, den Narzissmus angerichtet hat, müssen wir entgegengesetzte Erfahrungen kreieren, bis wir den Abdruck des Narzissmus hinter uns lassen. Es ist nie zu spät für einen Neubeginn.

Quellen:

Buch: Sieg über Narzissmus von JH Simon und Matthias Arnold

<https://www.selbstbewusstsein-staerken.net/grenzen-setzen/>

<https://www.susanneboucsein.de/blog/narzissmus/>

<https://rosinageltinger.de/>

<https://www.silvia-merschmann-coaching.de/news/narzissmus/>

Diese Abschlussarbeit ist nicht für eine Veröffentlichung vorgesehen. Der Verfasser hat sich größte Mühe gegeben, kein Urheberrecht oder Copyright zu verletzen. Sollte es doch zu solchen Verletzungen gekommen sein, haftet allein der Veröffentlicher für daraus entstehende Schäden/ Folgen.