

● RATGEBER

13 Wege, wie du narzisstischem Missbrauch entkommst und emotional heilst

Toxische Beziehungen sind eine anhaltende Stressbelastung für Körper und Psyche — oft sichtbar in Stimmungsschwankungen, Erschöpfung, Depression oder Burnout. Coaching oder Therapie allein reichen häufig nicht aus: Der Körper braucht Zeit und gezielte Unterstützung, um sich zu erholen.

**Bist du in akuter Gefahr?**

Bei Bedrohung oder Gewalt: Polizei **117**, Dargebotene Hand **143**, oder Opferhilfe Zürich. Diese Tipps ersetzen keine Notfallhilfe.

**Kontakt & Schutz****01****Kontakt vollständig abbrechen.**

Blockiere alle Kanäle — Telefon, Social Media, gemeinsame Bekannte. Bei Fake-Profilen oder Kontakt über Dritte: nicht reagieren, dokumentieren.

02**Bei gemeinsamen Kindern:**

Reduziere den Austausch auf das Nötigste und regle Berührungspunkte über eine Fachperson. Begib dich nie allein in eine Konfliktsituation.

03

Hilfe annehmen. Du musst das nicht allein bewältigen. Eine Fachperson erkennt Muster, die dir verborgen bleiben, und begleitet dich gezielt hinaus.

**Körper & Nervensystem****04****Gesundheitscheck machen.**

Anhaltender Stress kann Mikronährstoffmängel verursachen. Ein Blutbild schafft Klarheit über deinen Zustand.

05**Ernährung anpassen.**

Chronischer Stress übersäuert den Körper — eine ausgleichende Ernährung unterstützt die Regeneration.

06

Raus in die Natur. Bewegung im Freien lässt das Nervensystem herunterfahren und Gedanken sich von allein ordnen.



Emotionale Klarheit

07

Für dich selbst sorgen. Du bist die wichtigste Person in deinem Leben — nimm dir diesen Platz bewusst.

08

Ehrlich reflektieren. War es die Person, die dich anzog, oder das Gefühl, das sie auslöste? Dein erstes Bauchgefühl hatte oft schon recht.

09

Gedanken neu ausrichten. Lenke Energie auf neue Ziele — eine Sportart, ein Projekt, eine berufliche Perspektive.



Neues Umfeld

10

Umfeld wechseln. Halte Abstand zu Personen, die dem Narzissten nahestehen oder sein Bild von dir bestätigen wollen.

11

Netzwerk suchen. Menschen, die dir guttun, geben Halt — eine Selbsthilfegruppe kann eine gute Ergänzung sein.

12

Dir Gutes tun. Massage, Yoga, Meditation, Sauna — körperliche Zuwendung unterstützt die emotionale Heilung.



Bei anhaltender Bedrohung

13

Ein Beweis-Tagebuch führen. Dokumentiere Vorfälle mit Datum, Uhrzeit und Kontext — wichtig für allfällige rechtliche Schritte, besonders wenn Kinder betroffen sind.

● NÄCHSTER SCHRITT

Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Claudia Hausmann begleitet dich in einem ersten, unverbindlichen Gespräch dabei, dich aus belastenden Beziehungen zu lösen und neue Kraft zu finden — persönlich in Gossau ZH oder online.

Kostenloses Erstgespräch →

+41 76 454 82 88 · [healthy-mind.ch](https://www.healthy-mind.ch)