

13 Tipps

Wie du narzisstischem Missbrauch entfliehen und emotional heilen kannst

Toxische Beziehungen bedeuten für den Körper Stress. Weitere Folgen können Stimmungsschwankungen bis zu Depressionen oder Burnout sein. Diese Warnsignale sollen erkannt und behandelt werden. Reines Coaching oder Psychotherapie ist nicht der alleinige Schlüssel zum Erfolg. Dein Körper und seine Zellen sind leer – zu vergleichen mit einer leeren Batterie – und müssen wieder aufgefüllt werden. Dazu habe ich ein paar konkrete Tipps gesammelt, wie du es schaffen kannst.

Wie du aus dem Tief herauskommst und dem narzisstischen & emotionalen Missbrauch entfliehen kannst.

1. Ein vollständiger Kontaktabbruch ist unumgänglich. Lösche und blockiere die Kontakte dieser Person auf sämtlichen Kanälen. Der Narzisst wird versuchen dich auf Social Media Plattformen zu stalken. Die hat den Zweck immer noch Kontrolle auszuüben. Bei Freundschaftsanfragen achte darauf, dass du die Person kennst. Der Soziopath kann und will dich nicht loslassen. Es ist gut möglich, dass er / sie ein Fake-Profil erstellt. Er versucht „Digitale Gewalt“ auszuüben. Öffentliche Verleumdung verlagern sich ins Netz, hier wird die emotionale und körperliche Gewalt fortgesetzt.
2. Ein Kontaktabbruch ist schwierig, wenn gemeinsame Kinder da sind. Versuche jeglichen Kontakt zu vermeiden und übergib diese Last einem Rechtsanwalt. Begib dich niemals alleine in eine Situation mit dem Narzissten. Regle alle Berührungspunkte und schütze dich.
3. Du bist nicht alleine. Suche dir Hilfe bei einem Psychologen, Coach oder Berater. Nimm Hilfe in Anspruch.
4. Durch den psychologischen Dauerstress sind dein Körper und deine Zellen ausgebrannt. Lasse dir von einem Arzt oder Heilpraktiker ein Blutbild machen. Möglicherweise fehlen dir die richtigen Mikronährstoffe. Ein gezielter Aufbau bringt rasch positive Auswirkungen auf deine körperliche, emotionale Verfassung.
5. Entgifte deinen Körper & Seele. Passe deine Ernährung an - denn durch den Stress ist dein Körper übersäuert.



6. Geniesse die frische Luft in der Natur – lade deinen Energiespeicher wieder auf. Für mich waren die Berge und ausgedehnte Wanderungen sehr heilsam. Dort konnte ich meine Gedanken sortieren und ich lernte, mich wieder ins Zentrum meines Lebens zu stellen.
7. Bitte, Sorge gut für dich und betrachte deinen eigenen Anteil. Lerne dich selbst mit all deinen Fehlern zu lieben. Du bist die wichtigste Person in deinem Leben. Stelle dich an die erste Stelle. Wenn nicht du dir Sorge trägst, wer macht es dann?
8. Was hast du an der Person geliebt? War es die Person selbst oder war es das Gefühl, dass sie in dir ausgelöst hatte? Sei ehrlich zu dir selbst. Bist du den Schmeicheleien erlegen? Welches Bauchgefühl hattest du zu Beginn? «Ich hatte gleich ein komisches Gefühl, aber es war zu schön, um wahr zu sein», sagen viele Betroffene.
9. Stoppe ständige Gedanken an die Person. Ich weiss, das ist nicht einfach. Lenke die Kraft deiner Gedanken auf deine neuen Ziele. Beispielsweise eine neue Sportart, ein Buch schreiben, oder auch neue berufliche Ausrichtung? Egal was es ist, gib deiner Aufmerksamkeit und deinen Gedanken einen neuen Fokus. Ganz nach dem Motto: WEG VON – HIN ZU!
10. Wechsle dein Umfeld. Triff dich mit Menschen, die nichts mit dem Narzissten zu tun haben. Er wird sowieso schlecht über dich reden und sich selbst als Opfer darstellen. Das hast du endlich hinter dir gelassen und musst dir das nicht mehr antun. Ausdrücke wie; ich wollte ja nur immer das Beste für dich, das habe ich nie gesagt, du brauchst mich doch, du schaffst das ohne nicht, ich vernichte dich usw. Nein, danke.
11. Umgib dich nur mit Menschen, die dir guttun, die dich emotional nähren, die dir Halt geben. Suche nach einer Selbsthilfegruppe für Opfer von Narzissten – vielleicht ist das, das Richtige für dich. Achte bitte darauf, dass es dir dort gut geht. Lenke den Fokus auf die Zukunft.
12. Gönn dir etwas Gutes, verwöhne dich. Gönn dir eine Massage, gehe ins Yoga, meditiere oder entspanne in der Sauna. Tue dir und deinem Körper etwas Gutes. Jede emotionale, psychische Verletzung manifestiert sich in den Zellen und die psychische Anspannung ist im Körper spürbar, kann z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen usw. auslösen.
13. Wenn die Person dich weiter stalkt und bedrängt, dann führe ein sogenanntes Mobbing- / Stalking-Tagebuch. Notiere die Geschehnisse genau mit Datum und Uhrzeit. Es wird dir allenfalls bei rechtlichen Schritten hilfreich sein. Wenn Kinder betroffen sind, notiere auch das.