

Turid Müller

VERDECKTER NARZISSMUS

in Beziehungen



Die subtile Form toxischen
Verhaltens erkennen und sich von
emotionalem Missbrauch befreien


kailash

KOMMUNIZIEREN MIT NARZISST*INNEN

Turid Müller
www.turid-mueller.de

No Contact

- **Völliger Kontaktabbruch**
- **Seelisch meist am empfehlenswertesten**
- **Nicht immer möglich / wünschenswert / sinnvoll**

Low Contact

- **Seltener Kontakt (individuell)**
- **Kontakt nur, wenn erforderlich (Hochzeit, Trauerfeier, Schulabschluss...)**
- **In der Situation selbst Techniken wie z.B. Gray Rock verwenden**

Gray Rock / Grey Rock

- **Bekannteste Kommunikationstechnik im Bereich Narzissmus**
- **Werde zum grauen Stein:**
- **Langweilig sein statt Supply oder Selbstwert-Bedrohung**

- **Kurz, knapp**
- **Höflich**
- **Oberflächlich**
- **Nicht zum Vertiefen einladen**

- **Es schützt uns davor, zu viel von unserem Innersten preis zu geben**
- **Je distanzierter das Medium, desto besser**

Gray Rock / Grey Rock

Beispiele

- **Ja**
- **Nein**
- **Gut**
- **Schön**
- **Prima**
- **Ok**
- **Angekommen**
- **Beantwortet**
- **Danke**
- **Interessant!**

Gray Rock / Grey Rock

Beispiel

Narzisst: *„Meine neue Freundin ist sooo gut im Bett!“*

Ohne Gray Rock

Antwort: *„Es verletzt mich, wenn du mir Bettgeschichten von deiner Next erzählst!“*

Mit Gray Rock

Antwort: *„Aha.“ / „Schön.“ /*

Gray Rock / Grey Rock

Schwierigkeiten

- **Reaktionen auf die Veränderung aushalten**
- **Eigene Themen anschauen!**
- **Sehr künstlich und un-authentisch**
- **Nicht für alle Kontexte optimal**

Firewalling (Dr. Ramani)

- **Analogie: Firewall ermöglicht Surfen, schützt aber vor Schadsoftware:**
- **Mehr Interaktion möglich**
- **Kenne den narzisstischen Menschen: Was geht? Was geht nicht?**
- **Viren nicht persönlich nehmen!**

DEEP-Technique (Dr. Ramani)

D **Don't defend!** **Nicht defensiv reagieren!**

E **Don't explain!** **Nicht erklären!**

E **Don't engage!** **Nicht engagieren!**

P **Don't personalize!** **Nicht persönlich nehmen!**

Yellow Rock (Tina Swithin)

Den grauen Stein gelb anmalen (und zwar für Dritte):

- **Schützt uns genauso wie Grey Rock**
- **Gern auch via Message**
- **Freundlicher und ausführlicher als Grey Rock**
- **Ja, nein, sehr gut – geht nach wie vor**
- **Allerdings mit mehr „bitte“ und „danke“**
- **Statt auf Anschuldigungen nicht zu reagieren, etwas antworten wie:
„Dein Versuch, mich in ein schlechtes Licht zu rücken, ist notiert.“**

Gray Rock / Grey Rock

Beispiel

Narzisst: *„Meine neue Freundin ist sooo gut im Bett!“*

Ohne Gray Rock

Antwort: *„Es verletzt mich, wenn du mir Bettgeschichten von deiner Next erzählst!“*

Mit Gray Rock

Antwort: *„Aha.“ / „Schön.“ /*

Mit Yellow Rock

Antwort: *„Lass uns in unserem Kontakt den Fokus darauf legen, was wir für unseren Sohn regeln wollen.“*

Yellow Rock (Tina Swithin)

Antworten aus der Dose

- Ich wünschte, wir wären schon wieder so weit, gemeinsam Weihnachten zu feiern. Aber noch sind wir nicht da.
- Für unsere Tochter wäre es nicht gut, unsere Konflikte zu sehen, wenn wir gemeinsam zu der Veranstaltung gehen. Aber nächstes Jahr sieht das vielleicht schon anders aus. Magst Du da kommen?
- Zu diesem Thema möchte ich nichts mehr sagen. Auf konstruktive Nachrichten werde ich natürlich weiter eingehen.
- Lass uns zu der Frage zurückkommen, wie wir das für die Kids gut regeln können...
- Auf diese Ereignisse habe ich eine andere Sicht.

Angelehnt an:

[LT_CANNED_RESPONSES revised \(reauthoringteaching.com\)](https://reauthoringteaching.com)

Yellow Rock (Tina Swithin)

Antworten aus der Dose

- Danke, dass Du mich Deine Position zu dem Thema wissen lässt; ich denke drüber nach.
- Lass uns zum nächsten Punkt kommen.
- Tut mir leid, dass Du Dich so fühlst. Können wir nun den Schulausflug besprechen?
- Ich würde gern eine längere Diskussion vermeiden; lass uns eine Lösung finden!
- Wenn wir streiten, ist das nicht gut für die Kinder. Lass uns sachlich über die offenen Fragen bezüglich der Ferien sprechen.
- Deine Nachricht ist eingegangen.

**Am besten formulierst Du eigene Antworten vor,
so dass sie parat liegen, wenn die Gemüter erhitzt sind.**

Angelehnt an:

[LT_CANNED_RESPONSES revised \(reauthoringteaching.com\)](https://reauthoringteaching.com)