

Souverän kommunizieren mit Narzisst*innen

1.

Reflexion über bisherige Kommunikation

Es kann uns an unsere Grenzen bringen, mit narzisstischen Menschen in Kontakt zu sein. Dabei probieren wir meist eine Reihe unterschiedlicher Strategien von Erklären über Rechtfertigen bis Lautwerden und müssen feststellen, dass nichts so recht hilft.

Welche Strategien hast Du bislang angewendet?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Was war das Ergebnis?

Wenn es möglich ist, ist ein kompletter Kontaktabbruch zu toxischen Menschen meist die heilsamste Art des Umgangs. Doch Kontaktabbruch ist nicht immer möglich.

Um sich im Kontakt vor toxischen Persönlichkeiten zu schützen, gibt es verschiedene Kommunikationstechniken:

2.

Gray Rock / Grey Rock

Die bekannteste Methode zur Kommunikation mit narzisstischen Menschen. Dabei machen wir uns langweilig wie einen grauen Stein, um als Supply nicht mehr interessant zu sein. Und zwar so:

- Höflich
- Kurz, knapp
- Un-emotional, oberflächlich
- Keine Nachfragen
- Nicht zum Weitersprechen motivieren

Funktioniert gut im Arbeitsleben und mit entfernten Kontakten.

[What does it mean to go "gray rock"? \(Glossary of Narcissistic Relationships\) - YouTube](#)

[What happens when you go "gray rock"? - YouTube](#)

[NARZISSMUS | Was bedeutet es zum "grauen Stein" zu werden? - YouTube](#)

Dein Beispiel für Gray Rock

Narzi*st*in:

Antwort bisher:

Antwort Gray Rock:

Was würde die neue Herangehensweise ändern?

3.

Yellow Rock

Der graue Stein wird gelb angemalt, und ist daher besser geeignet für geteilte Elternschaft. Denn diese Methode ist näher dran am echten Selbst – bei gleichzeitiger Wahrung der inneren Distanz wie bei Gray Rock.

- Längere Antworten möglich
- Größere Freundlichkeit – aber „für dritte“ (Kinder, Familie, Freundeskreis, Gerichte...)
- Mehr „bitte“, „danke“ und „Hallo“.
- Statt auf Vorwürfe nicht zu antworten, lieber schreiben: „Dein Versuch, mich zu diskreditieren, ist notiert.“

[Yellow Rock: Communicating with a Narcissist in a Child Custody Situation — One Mom's Battle \(onemomsbattle.com\)](https://onemomsbattle.com)

[Modified Gray Rock Communication: Yellow Rock - YouTube](#)

Dein Beispiel für Yellow Rock

Narzisst*in:

Antwort bisher:

Antwort Yellow Rock:

Was würde die neue Herangehensweise ändern?

Andere Kommunikationstechniken

No Contact

Kompletter Kontaktabbruch, inklusive Entfolgen in sozialen Netzwerken. Für Eigenschutz und Heilung am Sinnvollsten, mit Kindern in der Regel nicht praktikabel.

[What does it mean to go "no contact"? \(Glossary of Narcissistic Relationships\) - YouTube](#)

Low Contact

Begrenzter, oberflächlicher Kontakt, wenn es nicht vermeidbar ist, z.B. bei Hochzeiten, Trauerfeiern, Schulabschlüssen etc. – dabei kann man z.B. Gray Rock anwenden.

[When "no contact" is not an option, try "low contact" - YouTube](#)

Firewalling (Dr. Ramani)

Analog zur Firewall im PC gehen wir hier ausführlicher in Kontakt als bei Gray Rock – aber wir schützen uns gegen „Schadsoftware“ – und zwar so:

- Heikle Themen, Unausgegorenes, Erfolge & Misserfolge umschiffen
- Fragen zur Ablenkung parat halten
- Statt sich provozieren zu lassen, aus dem Gespräch gehen – z.B. ins Bad
- Wissen, was mit diesem Menschen geht, und was nicht
- Nichts

[How to "firewall" the narcissist - YouTube](#)

DEEP-Technique

Das von Dr. Ramani zusammengestellte Akronym hilft uns dabei, eine hilfreiche innere Haltung für den Kontakt zu kultivieren:

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!

[Narcissism and the deep technique - YouTube](#)

Soul Distancing

Nicht immer ist es möglich, physisch auf Abstand zu gehen – aber seelisch allemal:

["Soul distancing" as a method of dealing with narcissists - YouTube](#)

Gewaltfreie Kommunikation

Diese Technik stößt unter Umständen bei narzisstischen Menschen an ihre Grenzen, denn sie basiert auf der Annahme gegenseitiger Empathie. Fähigkeit und Wille zur Empathie sind bei Narzist*innen in der Regel eingeschränkt. Allerdings kann kognitive Empathie während der Lovebombing-Phase eingesetzt werden, um das Gegenüber für sich zu gewinnen. Nicht selten sind narzisstische Menschen in Kommunikationsdingen geschult, so dass es sich für uns anfühlt, als seien sie empathisch. Bei der GfK geht es darum, von der relativ gewalttätigen Wolfssprache (was uns an-sozialisiert wurde) zur Giraffensprache (GfK) zu finden.

4 Schritte der GfK:

1. Präzise beobachten (Unterscheidung zwischen Beobachtung und Bewertung)
2. Gefühle zum Ausdruck bringen (Gefühle versus Gedanken)
3. Bedürfnisse erkennen (Bedürfnisse versus Strategien zur Erfüllung des Bedürfnisses)
4. Bitten formulieren (Bitten versus Forderungen)

[GFK3: Wolfs und Giraffensprache - YouTube](#)

[GFK-Liste der Gefühle und Bedürfnisse \(gfk-plus.net\)](#)

[Gewaltfreie Kommunikation: Softskill für Studium & Beruf - Studis Online \(studis-online.de\)](#)

<http://gfk-training.blogspot.com/2008/01/es-gibt-nur-giraffen-wlfe-sind-giraffen.html>

REFLEXION zur Anwendung der Kommunikationstechniken in Deinem Leben

In welchen Beziehungen würdest Du gern solche Kommunikationsmethoden anwenden, um Dich zu schützen? Oder anders gefragt: Zu welchen Personen würdest Du gern den Kontakt anders gestalten?

Wovor genau möchtest Du Dich schützen?

*Nimm Dir einen mittel-schwierigen Kontakt als Beispiel vor:
Welche der oben beschriebenen Techniken ist in diesem Fall geeignet?
Welche Verhaltensänderungen würde das konkret für Dich bedeuten?*

Formuliere mal anhand einer typischen Bemerkung dieser Person, wie Deine Antwort bisher geklungen hätte, und wie sie jetzt, mit der neuen Methode, klingen würde:

Welche theoretischen und praktischen Fragen hast Du noch zum Thema Narzissmus, um für Deine Anliegen gut gerüstet zu sein? Im Chat kannst Du sie stellen.

Nach dem Webinar hier: turid_mueller.de

Weiterführendes zum Thema Kommunikationstechniken

Podcast Familie Bleiben

[Verdeckter Narzissmus: im Gespräch mit Turid Müller - YouTube](#)

[Familie bleiben - Familie bleiben nach Trennung und Scheidung](#)

Artikel

[Interview: drei Fragen an Turid Müller - Familie bleiben](#)

[Verdeckter Narzissmus: Diese 10 Anzeichen deuten darauf hin! | Wunderweib](#)

Mein Onlinekurs zur Lösung aus toxischen Beziehungen

[Turid Müller: Online-Kurs „Beim nächsten Mal Liebe“ | sinnsucher.de](#)

Kostenlose Leseprobe von meinem Buch

<https://www.penguinrandomhouse.de/Buch/Verdeckter-Narzissmus-in-Beziehungen/Turid-Mueller/Kailash/e597264.rhd>