

# CHECKLISTE- IST DEIN PARTNER/ IN NARZISST

- Glaubt, besser, wichtiger und erfolgreicher zu sein als andere
- Hat eine übertriebene Meinung von den eigenen Fähigkeiten und Leistungen
- Verlangt ständige Aufmerksamkeit und Bewunderung
- Reagiert empfindlich auf Kritik oder Ablehnung
- Erwartet eine bevorzugte Behandlung und spezielle Privilegien
- Nimmt an, dass andere Menschen automatisch die eigenen Erwartungen erfüllen
- Kann sich nicht in die Gefühle und Bedürfnisse anderer hineinversetzen
- Zeigt wenig Verständnis für die Probleme und Sorgen anderer Menschen
- Manipuliert und kontrolliert andere für den eigenen Vorteil
- Nutzt andere Menschen aus, um eigene Ziele zu erreichen

Diese Checkliste ersetzt keine professionelle Diagnose durch einen Psychiater oder Psychologen.



# CHECKLISTE- IST DEIN PARTNER/IN NARZISST?



- Zeigt arrogantes und herablassendes Verhalten gegenüber anderen
- Behandelt Menschen, die als weniger wichtig angesehen werden, schlecht oder respektlos
- Träumt von unbegrenztem Erfolg, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe
- Fokussiert sich auf Fantasien, die das eigene Selbstbild aufrechterhalten
- Ist oft neidisch auf andere oder glaubt, dass andere auf ihn/sie neidisch sind
- Vergleicht sich ständig mit anderen und fühlt sich oft minderwertig
- Reagiert sehr empfindlich auf Kritik oder Niederlagen
- Kann schlecht mit Misserfolgen umgehen und sucht nach Schuldigen
- 

Diese Checkliste ersetzt keine professionelle Diagnose durch einen Psychiater oder Psychologen



# UND JETZT?



konntest du die Mehrzahl der Fragen mit Ja beantworten? Du kannst dich nicht aus der toxischen Beziehung trennen?

Hier braucht es besondere Strategien.

Wichtig! eine gesunde Beziehung kann mit einem Narzissten **nicht** funktionieren. Du kannst sie/ihn nicht ändern, dich aber schon.

Hierbei möchte ich dich unterstützen.

Lass uns unverbindlich kennenlernen:

<https://calendly.com/angstfrei-lieben/kennlerngespraech>

Mail: [angstfrei.lieben\(at\)gmail.com](mailto:angstfrei.lieben(at)gmail.com)

