

Und Sie meinen, Sie sind mir
gewachsen?

Tipps und Tricks im Umgang
mit Narzissmus

Dr. Eva Dieckmann

Tipp 1

Kennen Sie die Schemata der Patienten

- Defekthaftigkeit/Scham
- Emotionale Deprivation
- Missbrauch/ Misstrauen
- Mangelnde Grenzen
- Grandiosität
- Gnadenlose Standards
- Streben nach Anerkennung

Tipp 2

Kennen Sie Ihre eigenen Schemata

Beliebte FMS bei Therapeuten

- Selbstaufopferung
- Unterordnung
- Versagen

Problem:

- Gibt nicht die Richtung vor
- Entschuldigt schwieriges Verhalten
- Konfrontiert nicht

Tipp 2

Kennen Sie Ihre eigenen Schemata

Beliebte FMS bei Therapeuten

- Defekthaftigkeit
- gnadenlose Standards

Problem:

- Gefühle von Hilflosigkeit,
- emotionale Abtrennung,
- nicht fähig, Grenzen zu setzen,
- Zu kognitiv. Lässt sich zum Argumentieren verführen, kein Fokus auf Emotionalität

Tipp 3 Kennen Sie die narzisstischen Modi

Selbsterhöher



Distanzierter

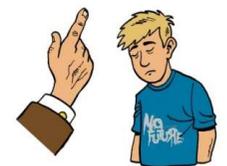
Beschützer/
Beruhiger



Fordernder
Elternteil



Einsames
beschämtes
Kind

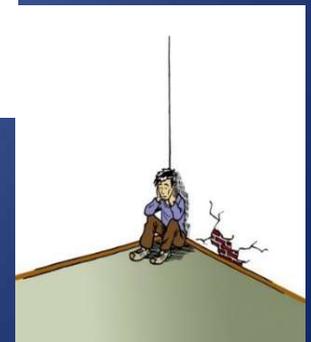
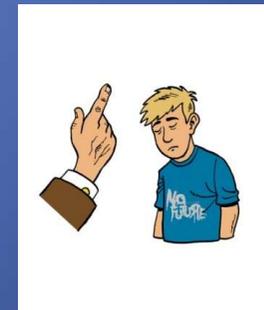


Der Selbsterhöher

- Wird von Kontakt getriggert
- Kommt ärgerlich,
anspruchsvoll, dominant, kompetitiv,
kritisch, überlegen, neidisch,
anerkennungshungrig daher
- Soll andere beeindrucken/ kontrollieren,
aber stößt am Ende Menschen ab

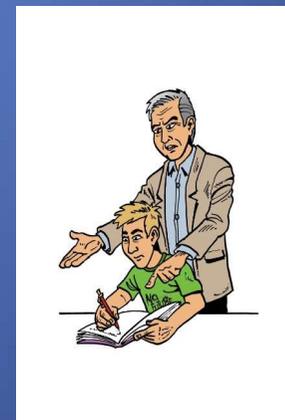
Das einsame und beschämte Kind

- Wird bei Fehlen von Ablenkung, Lob oder Unterstützung getriggert
- Einsam, beschämt, traurig, leer, sozial unerwünscht, inakzeptabel



Der fordernde Elternmodus

- Hohe Erwartungen, Forderungen, übt Druck auf den Patienten aus
- Die Forderungen sind schwer zu erfüllen und belasten



Der distanzierte Beschützer/ Beruhiger

- Sucht: Drogen, Sport, Sex, Spielen, Alkohol...
- Dauerstimulation: Arbeit, Internet...
- Binge-Eating
- Stehlen
- Flucht in die Fantasie



Tipp 4 DSM V beschreibt nur einen Modus

- Anspruchsdenken
- Ausbeutung anderer
- Mangel an Empathie
- Neid
- Arroganz/ Überheblichkeit



Tipp 5 ICD 11 beschreibt wenig
?

Ist narzisstisches Verhalten das neue
„normal“?

Tipp 6

Nutzen Sie die Modusssprache

- „Die Seite in Ihnen“.
- „Könnte es sein, dass Sie eine einsame Seite haben?“
- „Die Seite in Ihnen, die meint, Anspruch auf Sonderbehandlung zu haben.“
- „Die Seite, die sich schützt.“

Tipp 7

Nutzen Sie emotionsfokussierte Erfahrungstechniken

- Diese sind im wesentlichen
Imaginationsübungen und
Stuhldialoge
- Ermöglichen Patienten den Übergang
vom intellektuellen Wissen, dass ihre
Schemata/ Modi falsch sind, zum
emotionalen Begreifen
- Es soll tiefgreifende emotionale
Veränderung entstehen

Tipp 8

Nutzen Sie die Technik des Stuhldialogs

- Ermöglicht Perspektivenwandel
- Kontrolle über interne Prozesse

Tipp 9

Trauen Sie sich an Imaginationsarbeiten



Tipp 10

Die empathische Konfrontation

- Empathische Konfrontation bezeichnet eine therapeutische Haltung, die auf der einen Seite Verständnis aufbringt für die Gründe, warum das Schema (oder der Modus) existieren und zugleich klar die unbedingte Notwendigkeit der Veränderung postuliert.
- Zeigen Sie sich einfühlsam, warum der Narzisst die Welt so sehen muss, wie er es tut und bleiben Sie taktvoll, wenn Sie die Überkompensation konfrontieren.

Tipp 10

Die empathische Konfrontation

- Stellen Sie klar, dass das (Modus getriebene) Verhalten ein Problem darstellt, weil es den Patienten daran hindert, sein Kernbedürfnis erfüllt zu bekommen.
- Bleiben Sie dabei warmherzig und nicht bewertend
- Äußern Sie Verständnis dafür, dass es sich bei diesem Verhalten um ein Überlebensrelikt aus der Kindheit handelt, wenn ein Grundbedürfnis verletzt wurde

Tipp 10

Die empathische Konfrontation

- Sagen Sie, sie möchten darüber sprechen, was zwischen Ihnen vorgeht
- Erklären Sie, was an dem Verhalten ein Problem für Sie darstellt und zwar spezifisch
- Fragen Sie, ob er das schon von anderer Seite rückgemeldet bekommen hat
- Erklären Sie, was es in Ihnen auslöst
- Auf persönliche Weise: „ Wenn Sie das tun, fühle ich mich....“
- Schlagen Sie alternative Verhaltensweisen vor, damit der Patient sein Kernbedürfnis befriedigt bekommt

Tipp 10

Die empathische Konfrontation

Vor der Sitzung:

- Imagination sicherer Ort?
- Visualisieren Sie den Kindermodus des Patienten oder schauen ein Kinderbild an

Während der Sitzung

- Nehmen Sie es nicht persönlich
- Es ist nur eine Seite des Gegenübers
- Ggf wegschauen
- Tempo raus, zusammenfassen, Deeskalieren

Danach:

- Seien Sie nett zu sich
- Suchen Sie Intervision/ Supervision

Tipp 10

Die empathische Konfrontation

- Versagen
- Defekthaftigkeit/
Scham
- Emotionale Deprivation
- Unterordnung
Anerkennung suchen
- Selbstaufopferung
- Angst, etwas falsch zu
machen
- Bin ich zu sensitiv?
- Eigene Gefühle nicht
ernstnehmen
- Angst vor Ärger
- Angst zu schaden

Tipp 11

Setzen Sie Grenzen

- Limit Setting bedeutet deutliches und direktes Begrenzen bestimmter Verhaltensweisen des Patienten. Begrenzt werden müssen alle Verhaltensweisen, die die erfolgreiche Therapie oder die vertrauens- und respektvolle Patient-Therapeut-Beziehung torpedieren

Tipp 11

Setzen Sie Grenzen

- Trauen Sie sich, Sie schaden damit dem Patienten nicht, Sie helfen
- Bleiben Sie persönlich
- Erklären Sie, welches Verhalten Sie erwarten
- Wenn Sie eine Grenze gesetzt haben, **BLEIBEN SIE DABEI**
- Ihr Patient muss **FÜHLEN**, wenn er eine Grenze überschritten hat
- Er muss von Ihnen hören: „Ich möchte nicht, dass Sie.... Sie müssen damit aufhören....“

Tipp12

Entschuldigen Sie sich, wenn Sie einen Fehler gemacht haben

- Für Menschen mit NPS sind Fehler Katastrophen wegen ihrer Hingabe zur Perfektion
- Insofern geht man mit gutem Beispiel voran, dass die Welt sich weiterdreht, wenn man einmal nicht richtig lag

Tipp 13

Aber entschuldigen Sie sich
nicht dauernd

- Ihr Patient wird den Respekt verlieren



Tipp 14

Implizite Annahme

- Gehen Sie davon aus, dass Ihr Patient im Modus der Selbsterhöhung wenig Ahnung davon hat, wie sein Verhalten ankommt

Tipp 15 So geht man mit Angriffen um

- Verteidigen Sie sich nicht und schlagen Sie nicht zurück
- Beharren Sie ruhig auf Ihren Rechten.
- Etablieren Sie gegenseitigen Respekt
- Gehen Sie auf die Metaebene „Rise above the incident“

Tipp 16 Reparenting rockt

- Der Therapeut versucht, die Grundbedürfnisse, die in der Kindheit nicht erfüllt wurden, zu stillen
- Im Falle der NPS sind das in aller Regel Wärme, Verständnis, unkonditionales (!) Lob kombiniert mit empathischer Konfrontation und Grenzsetzung

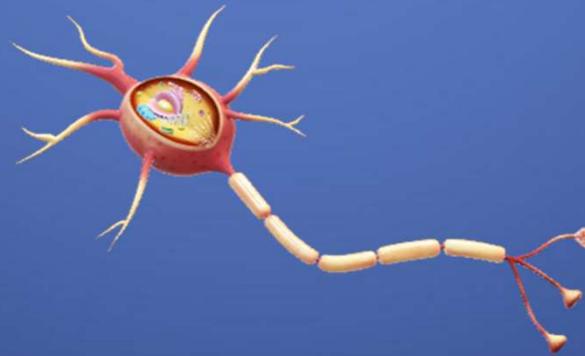
Tipp 16 Reparenting rockt

- Der Therapeut sollte echt sein, kein reiner Experte. Seien Sie klar, direkt, genuin, ehrlich
- Betreiben Sie Selbstöffnung wann angemessen
- Nutzen Sie Audiobotschaften

Tipp 17

Behelfen Sie sich mit Neurobiologie

- Implizites Gedächtnis
- Neuronale Strukturen



Tipp 18

Schulen Sie die Empathiefähigkeit

- „Wie würden Sie sich fühlen, wenn ich so zu Ihnen sprechen würde?“

Tipp 19

Umgang mit Beziehungsangeboten

Rekurrieren auf die schematherapeutische
Beziehungsgestaltung des Limited Reparenting

Tipp 20 Vergessen Sie die kaschierte NPS nicht

- Passiv aggressiv
- Märtyrer
- Opfer
- Weiblich?

Tipp 21 Bilden Sie sich fort

- Wendy Behary: Disarming the Narcissist
- The Dutch Institute for Schema Therapy
- David Bernstein I Modes
- The Schema Therapy Institutes of NJ-
NYC-DC
- Deutsche Schematherapieinstitute über
Fachgruppe DVT

Tipp 22 Lesen Sie mein Buch

Eva Dieckmann

**Die Narzisstische
Persönlichkeitsstörung
mit Schematherapie
behandeln**

Leben
LERNEN 
Klett-Cotta

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

- eva.dieckmann@dieckmann-freiburg.de
- Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
- Supervisorin FAVT
und Schematherapie