

An alle Opfer von emotionalem/narzisstischem Missbrauch: Hole Dir das dringend nötige Wissen.

Betroffene, Opfer von narzisstischem Missbrauch: Durchschaue **ihre Taktiken**. Entschlüsse die Taktiken, kapiere, verstehe, verarbeite, hole Dir Hilfe, wenn nötig und nimm den richtigen «Escapeplane».

Ich zähle mal ein paar Taktiken auf:

- Gaslighting
- Flying Monkeys, Enabler
- Shaming (Scham- und Schuldzuweisung)
- Einschüchterung
- Worte verdrehen
- Vor anderen blossstellen
- Passive Aggressivität
- Täuschung
- Silent Treatment (Schweigebehandlung) Konditionierung
- Triangolage (Eifersucht schüren)
- Machtmissbrauch

Auf den toxischen-narzisstischen Kreislauf in Beziehungen gehe ich hier nicht ein.

Phase 1: Intensives Umwerben «Love bombing» **Phase 2:** Idealisierung **Phase 3:** Abwertung
Phase 4: Abschuss «Discard» **Phase 5:** Ende und Wiederholung (Hoovering)

Nachwort: Wer sind die Opfer? Es sind Menschen, die nicht wissen, dass es dieses «Bösartige» gibt; dieses Betrügerische, diese List.

Der normal denkende Mensch denkt nicht so weit, dass jemand so dunkel agieren kann. Oder so jemand über den Tisch ziehen kann oder betrügen. Das hat nichts mit mangelndem Selbstvertrauen zu tun. Das hat damit zu tun, dass Du diesbezüglich noch keine Erfahrung gemacht hast; oder sehr gutgläubig und vertrauensvoll bist. Du glaubst an das Gute im Menschen und diesen dunklen Kern noch nicht realisiert hast. Meistens sind die Opfer sehr herzlich, empathisch, ethisch saubere Menschen mit hohen Werten. Sehr hilfsbereit und im guten Glauben. Ich frage mich, wenn wir nicht mehr im guten Glauben sein können und anderen Menschen nicht mehr vertrauen können, dann führt unsere Gesellschaft «bachab». Diese guten Werte müssen doch hochgepflegt werden. Oder?

Annelise

Ich bin für Dich da!

In jeder Lebenslage

+41 79 224 51 71



www.seelenweg.ch