

Workbook-Guide

Narzisstische Freundin?

Klarheit gewinnen, Warnsignale prüfen und
deine Grenzen wieder ernst nehmen.

Für ruhige Selbstreflexion – keine Diagnose, sondern ein
Kompass für dein Erleben.

lebenohnesorgen.de



Auf einen Blick

Was du aus diesem Workbook mitnimmst

01 Warnsignale erkennen

ohne vorschnell zu labeln

02 Muster sortieren

Idealisierung, Schuldumkehr,
Rückzug

03 Grenzen prüfen

was dich schützt und stärkt

04 7-Tage-Plan

kleine Schritte zurück zu
Klarheit

Hinweis: Dieses Workbook ersetzt keine psychotherapeutische oder rechtliche Beratung. Bei Angst, Bedrohung oder akuter Krise: professionelle Hilfe nutzen.



Warum echte Nähe mehr ist als intensive Anziehung

In toxischen Dynamiken fühlt sich Nähe oft stark an – aber nicht sicher.

Starkes Gefühl

Sichere Nähe

Klarer Blick

Arbeite langsam. Schreibe ehrlich. Entscheide ruhig.



Die 4 Ebenen gesunder Intimität

Nutze sie als Gegenbild zu Kontrolle, Verunsicherung und Entwertung.



Mini-Check: Welche Ebene fühlt sich bei dir am wenigsten sicher an?

Häufige Warnsignale

Nicht jedes Zeichen beweist Narzissmus. Das Muster zählt.

- Schuldumkehr nach Kritik
- Empathie nur, wenn es ihr nützt
- Nähe wird dosiert oder entzogen
- Deine Wahrnehmung wird verdreht
- Du erklärst dich immer häufiger
- Dein Selbstwert sinkt spürbar

Kernfrage: Wirst du in der Beziehung langfristig klarer – oder kleiner?



Wenn Romantik im Alltag verschwindet

Manchmal liegt es an Stress – manchmal an einem schädlichen Muster.



Stress

zu wenig echte Präsenz

Kritik

Nähe wird unsicher

Kontrolle

Anpassung ersetzt
Verbindung

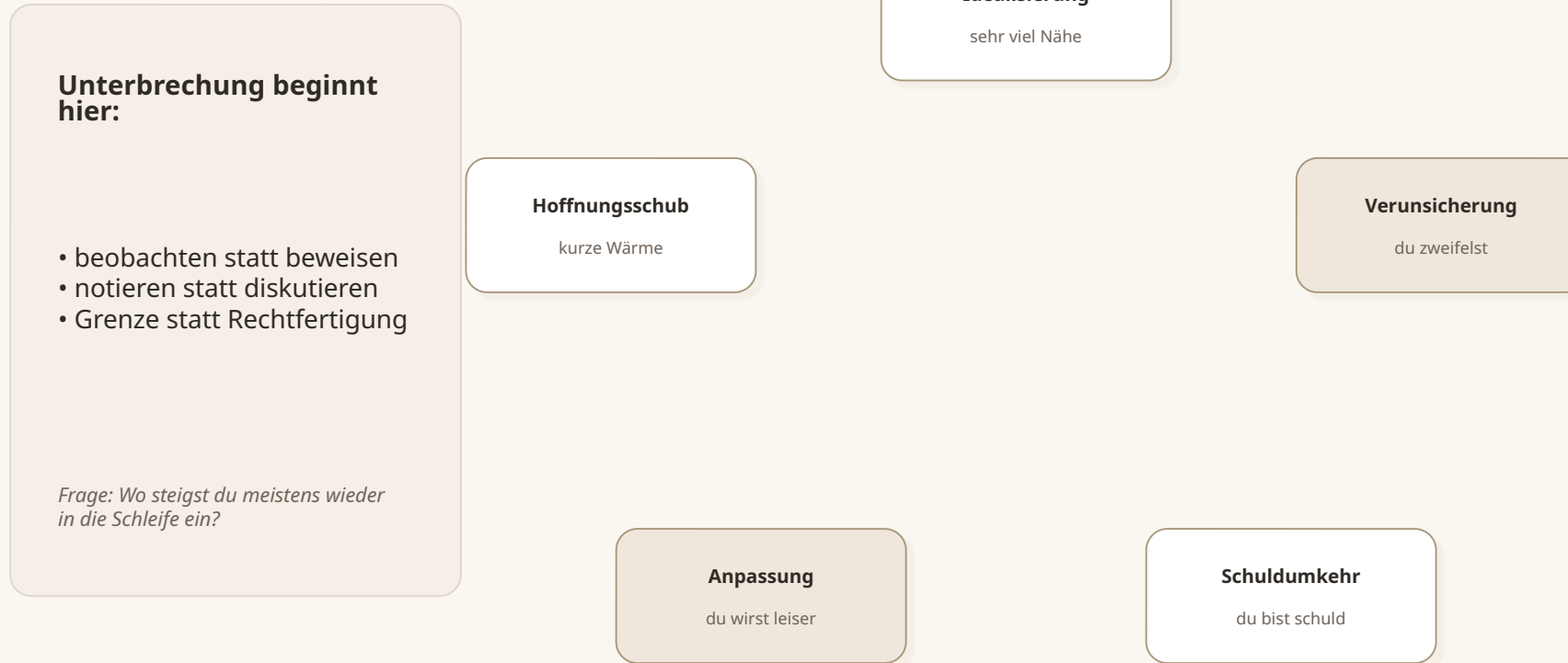
Hoffnung

kurze Nähe hält fest

Workbook-Aufgabe: Markiere, ob du eher Stress, Muster oder beides erkennst.

Typische Beziehungsmuster

So kann sich eine bindende Schleife anfühlen.



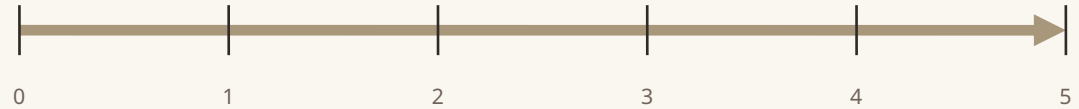
Nähe-Barometer

Setze heute eine Markierung. Wiederhole es nach 7 Tagen.



distanziert

verbunden



**Heute fühle ich mich bei Nähe
eher:**

sicher angespannt unsicher klein

Intimitäts- & Selbstschutz-Check

Zum Ausfüllen: Was stimmt in den letzten 14 Tagen?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ich kann Kritik äußern, ohne Angst vor Strafe. | <input type="checkbox"/> Ich habe Raum für Freunde, Hobbys und Ruhe. |
| <input type="checkbox"/> Meine Gefühle werden ernst genommen. | <input type="checkbox"/> Grenzen werden respektiert. |
| <input type="checkbox"/> Ich muss mich nicht ständig rechtfertigen. | <input type="checkbox"/> Mein Selbstwert bleibt stabil. |
| <input type="checkbox"/> Nach Gesprächen bin ich klarer, nicht verwirrter. | <input type="checkbox"/> Konflikte führen zu Reparatur, nicht Entwertung. |
| <input type="checkbox"/> Zuneigung ist nicht an Anpassung geknüpft. | <input type="checkbox"/> Ich darf Nein sagen. |

Auswertung: 0-3 Ja = akuter Klärungsbedarf · 4-7 Ja = genauer beobachten · 8-10 Ja = gute Grundlage

Reflexionsfragen für dich

Wähle eine Frage. Schreibe nicht perfekt – schreibe ehrlich.

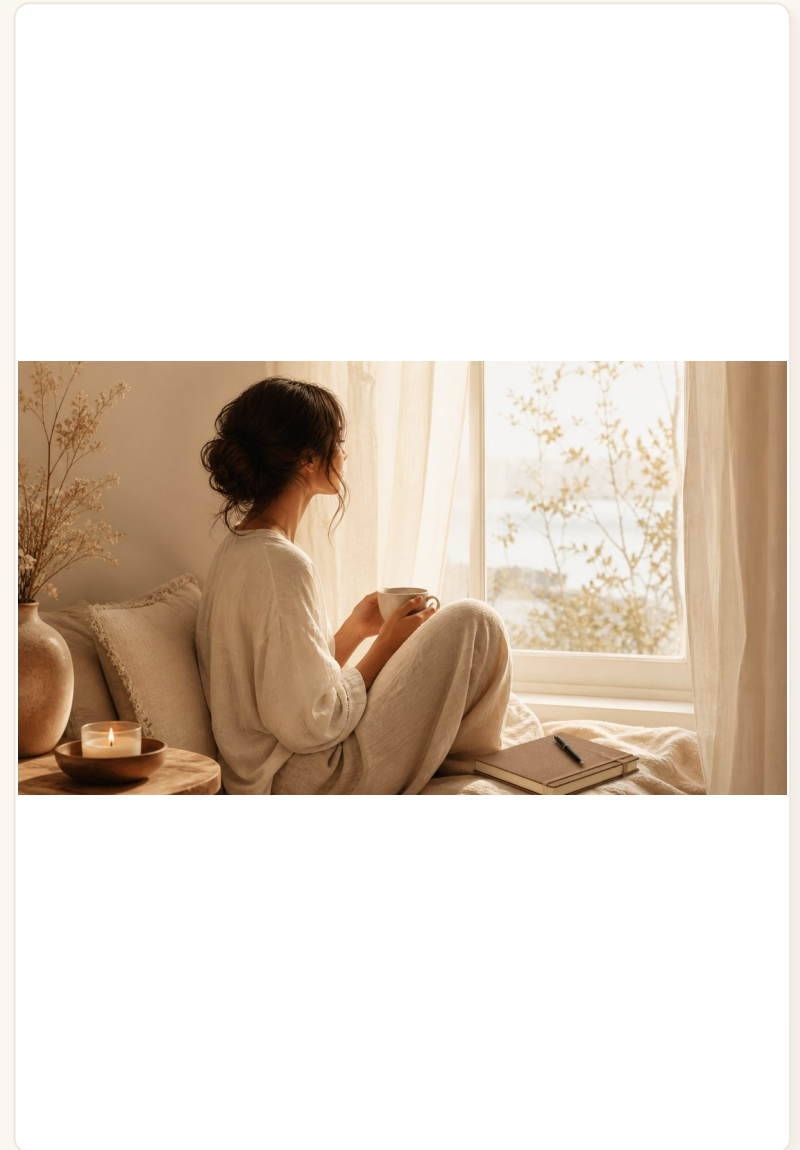
1. Wann fühle ich mich nach Kontakt kleiner?

2. Was rede ich mir schön, obwohl es weh tut?

3. Welche Grenze schiebe ich immer wieder auf?

4. Was würde ich einem Freund in meiner Lage raten?

5. Was brauche ich heute, um innerlich ruhiger zu werden?



Reflexionsfragen für Paare

Nur nutzen, wenn Gespräche sicher und respektvoll möglich sind.



Was löst bei uns Rückzug aus?

Wie merken wir, dass Kritik in Abwertung kippt?

Welche Grenze wollen wir gegenseitig respektieren?

Was bedeutet Reparatur nach Streit konkret?

Welche kleine Handlung zeigt diese Woche Verlässlichkeit?

Nicht geeignet bei Demütigung, Bedrohung, Angst oder psychischer Gewalt. Dann zuerst Unterstützung und Abstand prüfen.

Kleine Rituale für innere Stabilität

Mini-Routinen helfen dir, wieder Kontakt zu dir selbst zu bekommen.

3-Minuten-Notiz

Was ist passiert? Was fühle ich?

Körper-Reset

Wasser, Atmen, kurzer Gang

Realitätsanker

Eine vertraute Person anrufen

Grenzsatz üben

„Ich brauche jetzt Pause.“

Abend-Check

War ich heute klarer oder kleiner?



Regel: klein genug, dass du es auch an schweren Tagen schaffst.

7-Tage-Klarheits-Challenge

Jeden Tag ein kleiner Schritt zurück zu dir.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Situation notieren	Grenzsatz formulieren	Kontakt-Nachhall prüfen	Realitätsanker anrufen	Nein in klein üben	30 Min. Abstand nehmen	Muster zusammenfassen
<input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> erledigt	<input type="checkbox"/> erledigt

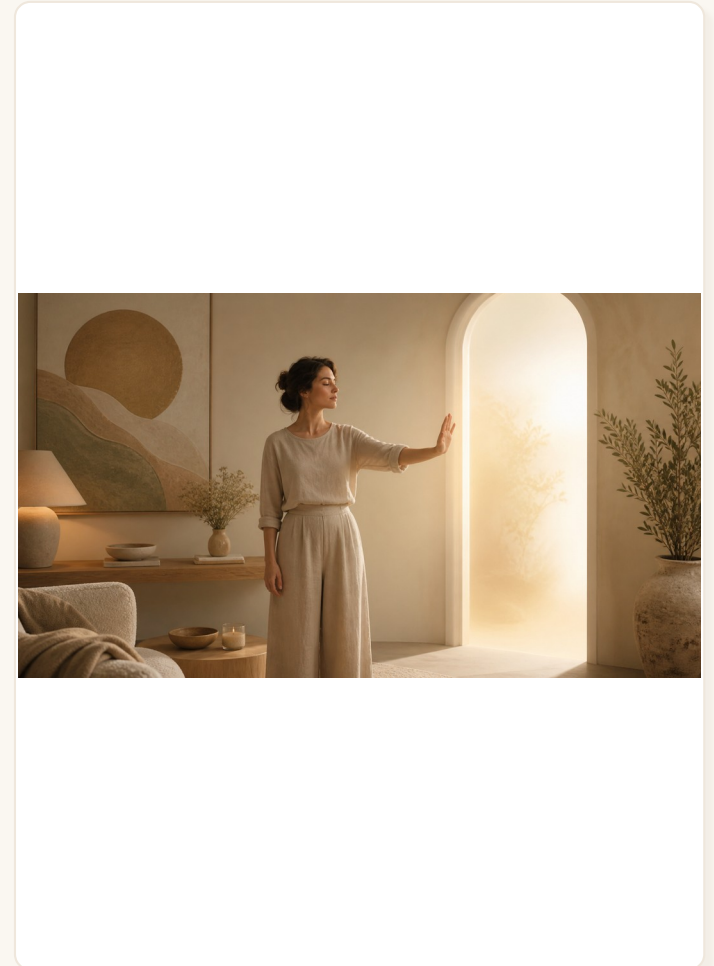
Am Ende der Woche: Was hat dein Blick klarer gemacht – und was hat dich wieder verunsichert?

Konkrete Handlungsschritte

Vom Grübeln ins Sortieren: klein, klar, wiederholbar.

- 1 Beobachten** 3 konkrete Situationen notieren
- 2 Sortieren** Fakt, Gefühl, Deutung trennen
- 3 Grenzen** einen klaren Satz vorbereiten
- 4 Abstand** nicht jedes Gespräch sofort führen
- 5 Hilfe** Vertrauensperson oder Beratung einbeziehen

Bei Angst, Drohungen oder Gewalt: Sicherheit vor Beziehungsklärung.



Die wichtigsten Erkenntnisse

Klarheit entsteht nicht durch mehr Erklärungen, sondern durch ehrliche Beobachtung.



Nicht das Label schützt dich

sondern die Frage, ob du kleiner wirst.

Muster zählen

Wiederholung ist aussagekräftiger als einzelne Konflikte.

Grenzen sind Information

sie zeigen, ob Respekt wirklich vorhanden ist.

Selbstschutz ist legitim

auch ohne endgültige Diagnose.

Nächster Schritt

Nimm deine Wahrnehmung wieder ernst.

Du musst niemanden diagnostizieren, um dich zu schützen. Beginne mit einem kleinen klaren Schritt: beobachten, notieren, Grenze setzen.

Mehr Impulse findest du auf lebenohnesorgen.de

