

Der Narzisst "entsorgt"  
dich. Du fühlst dich, als ob  
du wertlos bist.

**Discard**  
**04**

Der Narzisst will dich  
zurück. Er braucht  
deinen Supply.

**Hoover**  
**05**

*Narzisstischer  
Kreislauf*

**03**

**Entwertung**

Der Narzisst beginnt  
dich schleichend  
oder plötzlich  
abzuwerten.

**01**

**Lovebombing**

Der Narzisst  
überschwemmt dich  
mit liebevollen  
Worten, Taten und  
Geschenken.

**02**

**Fast Forwarding**

Du wirst idealisiert, auf ein  
Podest gestellt. Die  
Beziehung schreitet viel zu  
schnell voran.