

Glossar zu Narzissmus- Begriffen

Gaslighting

Eine Taktik, bei der der Täter die Realität des Opfers leugnet, verzerrt oder ihm widerspricht, so dass es an seiner eigenen Wahrnehmung, seinen Erinnerungen und seinem Verstand zweifelt.

Schmierkampagne

Der Täter verbreitet falsche Informationen oder Gerüchte über das Opfer, um dessen Ruf zu schädigen und es von Unterstützungsnetzen zu isolieren.

Triangulation

Der Täter schaltet eine (reale oder imaginäre) dritte Partei ein, um Verwirrung und Konkurrenz zu stiften, was häufig dazu führt, dass sich das Opfer isoliert oder ängstlich fühlt.

Stonewalling

Der Täter schaltet die Kommunikation und das emotionale Engagement ab, so dass sich das Opfer ungehört und frustriert fühlt.

Love-Bombing

In der Anfangsphase der Beziehung überhäuft der Täter das Opfer mit Zuneigung, Aufmerksamkeit und Geschenken, um eine tiefe emotionale Bindung und Abhängigkeit aufzubauen.

Flying Monkeys

Eine manipulative Taktik, die von der narzisstischen Person angewandt wird, um die Unterstützung oder Beteiligung anderer Menschen an ihrem missbräuchlichen Verhalten zu gewinnen.

Devaluation

Nach dem Liebesbombardement beginnt der Täter, das Opfer zu kritisieren, abzuwerten und herabzusetzen, wodurch sein Selbstwertgefühl und sein Selbstvertrauen untergraben werden.

Wort-Salat

Kommunikation, die Andere durch Zirkelaussagen, Leugnung und Falschdarstellungen manipuliert und verwirrt, um sich der Verantwortung zu entziehen.

Hoovering

Nach einer Phase der Abwertung oder des Ausschlusses versucht der Täter, das Opfer durch Freundlichkeit, Versprechen auf Veränderung oder Manipulation wieder in die Beziehung zu "locken".

Goldenes Kind/Sündenbock

Ein Kind zu bevorzugen und ein anderes zum Sündenbock zu machen, führt zu Spaltung und Manipulation.

Beispiele zum Glossar

Gaslighting

BEISPIEL

"Das habe ich nie gesagt; Du erinnerst dich falsch."

WIRKUNG

Narzissten setzen Gaslighting ein, um das Vertrauen des Opfers zu untergraben und es an seiner eigenen Wahrnehmung und Realität zweifeln zu lassen, um so die Kontrolle zu behalten.

Schmierkampagne

BEISPIEL

Verbreitung von Gerüchten und falschen Informationen über das Opfer.

WIRKUNG

Narzissten nutzen dies, um den Ruf des Opfers zu schädigen und es von Unterstützungsnetzwerken zu isolieren.

Flying Monkeys

BEISPIEL

Mitarbeiter davon zu überzeugen, dass das Opfer nicht vertrauenswürdig ist, und dann andere zu ermutigen, Fehler des Opfers zu melden, was sie zu "fliegenden Affen" macht.

WIRKUNG

Narzissten nutzen dies, um die Kontrolle zu behalten und das Opfer zu manipulieren.

Hoovering

BEISPIEL

Das Versprechen von Veränderung und Zuneigung, nachdem das Opfer zurückgewiesen wurde.

WIRKUNG

Narzissten nutzen dies, um das Opfer zurück in die Beziehung zu ziehen.

Wort-Salat

BEISPIEL

Während eines Streits antwortet der Narzisst mit unzusammenhängenden Aussagen, Leugnungen und Anschuldigungen, die das Opfer frustriert, verwirrt und unfähig machen, auf das ursprüngliche Problem einzugehen.

WIRKUNG

Um die Kontrolle über die Geschichte zu behalten und gleichzeitig von Kritik oder Konfrontation abzulenken.

Devaluation

BEISPIEL

Kritisieren und Herabwürdigen der Leistungen, Interessen oder Aussehen des Opfers.

WIRKUNG

Dies kann das Selbstwertgefühl des Opfers untergraben, damit der Narzisst die Kontrolle behält.