

Workbook

**Narzissmus erkennen,
den Weg zurück zu dir selbst**



**Das Begleit-Workbook zum
kostenfreien Webinar**

**Andrea Lange-Weihs
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Praxis in Blomberg | Lippe | OWL**



www.andrea-lange-weihs.de

☎ 05235 99 2751





Andrea Lange-Weihs



Narzissmus erkennen, den Weg zurück zu dir selbst

Liebe Leserin, lieber Leser, schön, dass Sie hier sind. Vielleicht haben Sie das Gefühl, sich selbst in einer Beziehung verloren zu haben. Vielleicht zweifeln Sie ständig an sich, obwohl Sie sich früher ganz anders erlebt haben, oder Sie fragen sich, ob das, was Sie erleben, "normal" ist.

Mit diesem Workbook möchte ich Ihnen Orientierung geben. Es ersetzt keine Therapie, kann aber ein erster Schritt sein, sich selbst besser zu verstehen und neue Kraft zu finden.

Sie sind nicht allein.

Herzlichst, Andrea Lange-Weihs





Andrea Lange-Weihs



Was ist Narzissmus?

Nicht jeder selbstbewusste Mensch ist narzisstisch!

Pathologischer Narzissmus kann sich häufig durch folgende

Merkmale zeigen:

mangelnde Empathie & emotionale Abhängigkeit

übermäßiges Bedürfnis nach Bewunderung

Manipulation & Kontrolle

Schuldumkehr & Abwertung anderer

Reflexionsfrage

Welche dieser Verhaltensweisen erleben Sie regelmäßig?





Die zehn Warnsignale

- ☐ Ich werde häufig kritisiert.
- ☐ Meine Gefühle werden nicht ernst genommen.
- ☐ Ich entschuldige mich ständig.
- ☐ Ich zweifle an meiner Wahrnehmung.
- ☐ Ich habe Angst vor Konflikten.
- ☐ Ich fühle mich nie gut genug.
- ☐ Ich verliere Freunde.
- ☐ Ich passe mich ständig an.
- ☐ Ich fühle mich erschöpft.
- ☐ Ich erkenne mich selbst kaum wieder.

Auswertung

Je mehr Aussagen zutreffen, desto sinnvoller kann es sein, die Beziehung genauer zu betrachten.



Andrea Lange-Weihs

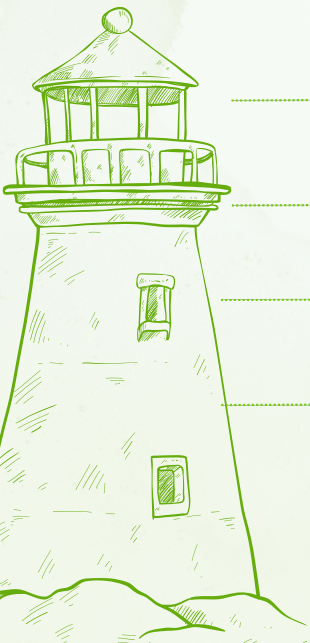


Warum Loslassen so schwer ist

**Viele Betroffene glauben: "Ich bin einfach zu schwach."
Das stimmt nicht. Oft wirken sogenannte
Traumabindungen (Trauma Bonding). Wechsel zwischen
Nähe und Ablehnung können eine starke emotionale
Abhängigkeit entstehen lassen. Hinzu kommen frühere
Bindungserfahrungen und ein geschwächter Selbstwert,
die das Loslassen erschweren.**

Reflexionsfrage

Welche Hoffnung hält mich noch in dieser Beziehung?





Andrea Lange-Weihs



Mein Selbstwert

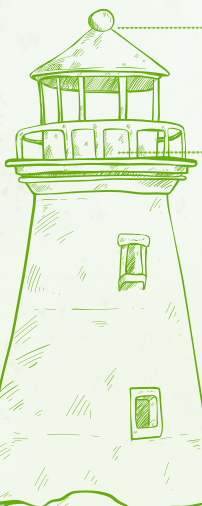
Bitte ergänzen Sie spontan:

Ich bin ...

Ich kann ...

Ich wünsche mir ...

Ich verdiene ...



Andrea Lange-Weihs



Körpersignale wahrnehmen

Nach einem Kontakt mit dieser Person fühle ich
mich

- ☐ ruhig
- ☐ angespannt
- ☐ traurig
- ☐ schuldig
- ☐ erschöpft
- ☐ leer
- ☐ wertlos
- ☐ hoffnungsvoll

Was sagt mir mein Körper?





Andrea Lange-Weihs



Meine Kraftquellen

Wer tut mir gut?

Wo tanke ich Kraft?

Was gibt mir Hoffnung?

Welche Menschen stärken mich?





Andrea Lange-Weihs



Mein innerer Leuchtturm

Stellen Sie sich einen Leuchtturm vor.

Er steht fest. Auch wenn Stürme kommen.

Welche Eigenschaften wünschen Sie sich?

- ☐ **Mut**
- ☐ **Ruhe**
- ☐ **Klarheit**
- ☐ **Selbstvertrauen**
- ☐ **Gelassenheit**
- ☐ **Freiheit**
- ☐ **Hoffnung**

Mein Satz

Mein innerer Leuchtturm erinnert mich daran:





Andrea Lange-Weihs



Erste Schritte zurück zu mir



**Diese drei Dinge werde ich in den nächsten
sieben Tagen für mich tun:**

1.

2.

3.





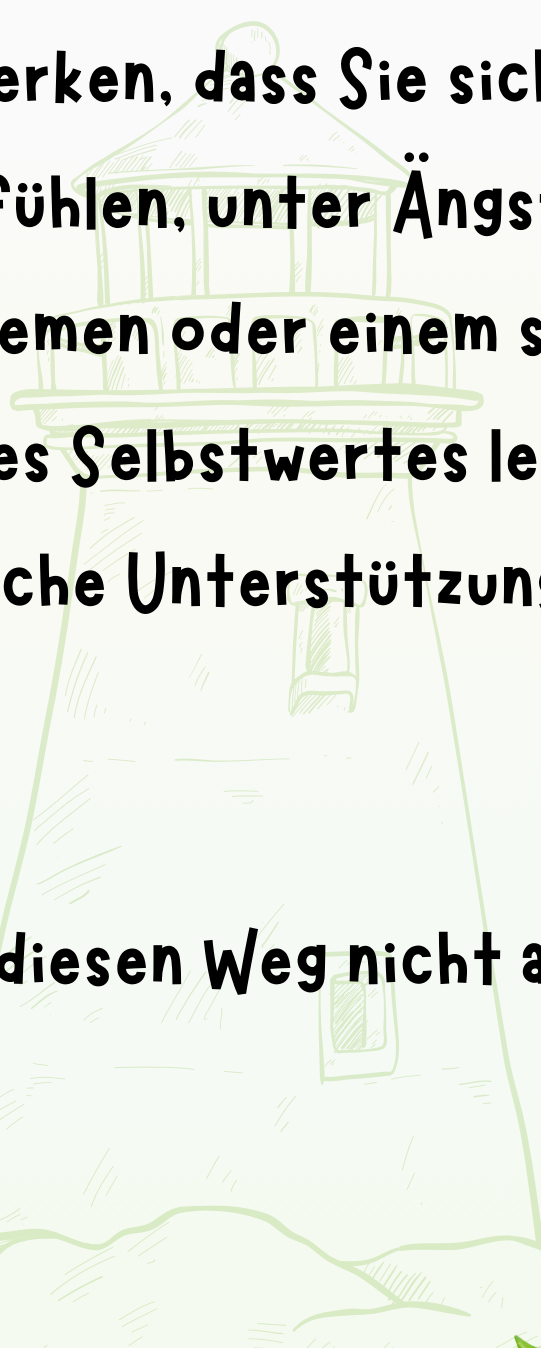
Andrea Lange-Weihs

Wann professionelle Hilfe



sinnvoll sein kann

Wenn Sie merken, dass Sie sich dauerhaft erschöpft fühlen, unter Ängsten, Schlafproblemen oder einem starken Verlust Ihres Selbstwertes leiden, kann therapeutische Unterstützung hilfreich sein.



Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen.



Andrea Lange-Weihs

Heilpraktikerin für Psychotherapie



info@andrea-lange-weihs.de

Schwerpunkte

Narzissmus & toxische Beziehungen

Trauma & Ängste

Selbstwert

Hypnose & Schreibtherapie

Achtsamkeit

 **Praxis in Blomberg | Lippe | OWL**

 **www.andrea-lange-weihs.de**

 **05235 99 2751**

Erstes kostenfreies Telefongespräch

**Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen und ein Stück Ihres
Weges begleiten zu dürfen.**