

Narzisstischer Missbrauch

Selbsthilfegruppe für Ex-Partnerinnen

Kennst du das von deinem Partner: solange er dich braucht, behandelt er dich freundlich. Danach lässt er dich wieder fallen und ignoriert dich; er entwertet, demütigt und erniedrigt dich immer wieder; wird ohne Grund aggressiv und hat Wutausbrüche, beschuldigt dich für Fehler, die du nicht begangen hast; durch Gaslighting manipuliert und verunsichert er dich; er beendet immer wieder die Beziehung oder droht damit und tut dann plötzlich wieder, als wäre nichts geschehen. Und dann kommt der Tag, wo er dich einfach „entsorgt“: die Beziehung wird ohne Möglichkeit der Klärung einfach beendet.

Narzisstischer Missbrauch ist eine besonders perfide Art der psychischen Gewalt und unterscheidet sich deutlich von „klassischen“ Paarproblemen. Charakteristische Verhaltensweisen eines Narzissten sind: Installieren von Abhängigkeits- und Besitzverhältnissen, Wunsch den anderen zu beherrschen, Destabilisierung des Opfers, Ungewissheit aufbauen, gezielte Manipulation und subtile Kontrolle, geistige und seelische Beherrschung des Anderen.

Fühlst du dich angesprochen und möchtest dich in einem sicheren Umfeld über deine Missbrauchserfahrung austauschen? Möchtest du auch über Literatur mehr darüber lernen, was der Missbrauch und das Trauma mit dir und deinem Körper gemacht hat? Möchtest du in der Gruppe lernen, wie du die Manipulationstechniken besser verstehen, erkennen und benennen kannst, um dich in Zukunft besser zu schützen?

Dann melde dich gerne bei:

Selbsthilfezentrum Zürcher Oberland & Pfannenstiel

Im Werk 1, 8610 Uster

Telefon 044 941 71 00, info@selbsthilfezentrum-zo.ch www.selbsthilfezentrum-zo.ch