

ERSTE HILFE



# 10 SCHRITTE

## FÜR DEN AUSSTIEG AUS EINER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

- ✓ 10 Schritte System
- ✓ Einfach und verständlich
- ✓ Sofort anwendbar
- ✓ mentaler Support für den Ausstieg



[www.onelife-beratung.de](http://www.onelife-beratung.de)



# 10 SCHRITTE

## FÜR DEN AUSSTIEG AUS EINER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

1

### Akzeptiere die Realität

Erkenne an, dass du in einer destruktiven Beziehung bist. Narzisstischer Missbrauch zeigt sich oft subtil: Manipulation, Schuldumkehr, Entwertung und ständige Unsicherheit. Deine Wahrnehmung ist richtig. Du bist nicht „zu sensibel“ – du wirst manipuliert.

### Unterbreche das Gedankenkarussell

2

Narzisstische Beziehungen verursachen kognitive Dissonanz: Dein Herz und dein Verstand kämpfen gegeneinander. Schreibe deine Gedanken auf. Trenne Fakten (z. B. „Er hat mich beschimpft“) von Wunschdenken (z. B. „Er meinte es nicht so“).

3

### Triff eine innere Entscheidung

Die Entscheidung, zu gehen, beginnt in dir – lange bevor du sie nach außen trägst. Sag dir selbst: „Ich verdiene Respekt, Sicherheit und Liebe.“ Wiederhole das jeden Tag.



# 10 SCHRITTE

## FÜR DEN AUSSTIEG AUS EINER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

4

### Baue ein sicheres Umfeld auf

Sprich mit einer Vertrauensperson. Wenn möglich, suche dir ein Netzwerk außerhalb der Beziehung: Familie, Freunde, eine Selbsthilfegruppe, Therapeutin oder Beraterin.

### Vermeide Eskalation

5

Plane keine emotionale Konfrontation. Narzissten sind Meister darin, dich zurückzuziehen oder zu bestrafen. Bereite dich innerlich und organisatorisch vor – diskret, ruhig und mit Bedacht.

6

### Beginne den "Grey Rock"

Gib dem Narzissten keinen emotionalen Treibstoff mehr. Sei neutral, sachlich, uninteressant. Das schützt dich in der Übergangsphase vor weiteren Manipulationen.

### Schaffe Ordnung

7

Sichere deine Unterlagen (Ausweise, Verträge, Passwörter), kläre Finanzen und plane den konkreten Auszug bzw. die Trennung. Bereite eine Notfalltasche mit den wichtigsten Dingen vor.



# 10 SCHRITTE

## FÜR DEN AUSSTIEG AUS EINER NARZISSTISCHEN BEZIEHUNG

8

### **Brich den Kontakt ab – No Contact**

Wenn möglich: Kein Kontakt mehr. Kein WhatsApp, keine Mails, keine Treffen. Blockiere Nummern. Jeder Kontakt ist ein Risiko für Rückfälle und neue Verletzungen.

9

### **Stabilisiere dich emotional**

Der Trennungsschmerz ist real – trotz allem. Sorge gut für dich: Schlaf, gesunde Ernährung, Bewegung. Hol dir professionelle Begleitung. Du musst da nicht allein durch.

10

### **Fokussiere dich auf Heilung, nicht auf Rache**

Was du jetzt brauchst, ist keine Gerechtigkeit im Außen, sondern Frieden in dir. Jeder Schritt in deine Selbstbestimmung ist ein Sieg. Du bist auf dem Weg – Schritt für Schritt.

*Es gibt ein Leben nach dem Missbrauch. Und es ist kraftvoll, frei und voller Klarheit. Du bist nicht gebrochen – du bist verletzt.*

*Und Verletzungen können heilen.*

*Du brauchst Unterstützung?*

*Schreib mir eine Mail ([info@onelife-beratung.de](mailto:info@onelife-beratung.de)) oder eine Whats App (+49 173 6624993) und lass uns deine Geschichte neu schreiben.*