

### 3.4.1 Arbeitsblatt 1: Innere Antreiber

Innere Antreiber sind fest verankerte Glaubenssätze, denen wir als selbstverpflichtende Imperative folgen. Wenn Sie sich angegriffen oder ungerecht behandelt fühlen, können sie aktiviert werden. Besonders wirksame innere Antreiber bei der narzisstischen Kränkung sind:

<b>Sei stark!</b>	„Lass keinen an dich heran!“ „Ich zeige es allen!“ „Ich bin unverletzbar!“ „Zeig keine Gefühle!“
<p>Wie lauten Ihre inneren Aussagen dazu?</p>  <p>Was bedeutet Schwäche für Sie und was wird durch Schwäche auch ermöglicht?</p>	
<b>Sei perfekt!</b>	„Ich habe alles unter Kontrolle!“ „Ich bin der Beste!“ „Niemand kommt an mich heran!“ „Niemand darf mich so behandeln!“
<p>Wie lauten Ihre inneren Aussagen dazu?</p>  <p>Was bedeutet Unvollkommenheit für Sie und was wird durch Unvollkommenheit auch ermöglicht?</p>	

### 3.4.2 Arbeitsblatt 2: Bedürfnisse ermitteln

Bedürfnisse wirken wie Motoren, die uns in Bewegung bringen, wenn wir ein Ziel verfolgen. Manchmal passen aber Ziele und Bedürfnisse nicht zueinander, weil wir zwar ein Ziel für attraktiv halten, das dahinter liegende Bedürfnis jedoch noch nicht klar ist. Wer das Ziel hat, Chef zu werden, und damit das Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit befriedigen möchte, kann durchaus auf die Nase fallen. Auch scheinen sich manche Bedürfnisse auszuschließen. Wer gleichzeitig die Bedürfnisse nach Macht und Kontrolle sowie Vertrauen und Kooperation erfüllen möchte, der mag an seinem Projekt scheitern. Welche Bedürfnisse verlangen in Ihrer Pyramide nach Befriedigung?



Meine aktuellen Bedürfnisse:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

### 3.4.3 Arbeitsblatt 3: Gefühle identifizieren

Bevor wir ins Handeln kommen, passiert in unserem Kopf noch eine Kurzschluss-handlung: Wir nehmen wahr, bewerten, vergleichen und beeinflussen dadurch unsere Gefühle.

Gefühle beeinflussen, geht das denn? Ein gutes Stück weit: Ja! Denn wir können an der Wahrnehmung und den Bewertungen feilen, die unsere Gefühle bestimmen, und dadurch auf deren Intensität und Dauer einwirken.

Eine wichtige Voraussetzung ist aber, dass wir überhaupt kontaktfähig sind und mit unseren Gefühlen in Verbindung treten können. Das ist gar nicht so selbstverständlich, wie es klingt. Viele Menschen tun sich sehr schwer damit, ihre Gefühle zu identifizieren. Sie sprechen dann von „enttäuscht, beleidigt, überrascht“ usw., obwohl daraus noch nicht klar hervorgeht, was sie tatsächlich fühlen.

Ich lasse in solchen Situationen die Klienten in sich hineinspüren, lasse sie also ihren Körper wahrnehmen. Körperreaktionen geben erstaunlich gute Hinweise auf unsere Gefühle: Anspannung, Leere, Taubheit, Enge, Schwere, Leichtigkeit, Hitze, Kälte. Unter manchen vordergründigen Gefühlen wie Wut, Ärger oder Schuld können auch tiefer liegende Gefühle verborgen sein wie Angst, Trauer oder Ekel.

Wie nehmen Sie Ihren Körper wahr, wenn Sie an eine / die konfliktbesetzte Situation denken? Was spüren Sie wo?

---

---

---

Welche Gefühle bringen Sie damit in Verbindung? Welche Gefühle geben einen Hinweis auf die Beziehungsqualität (z. B. Schuld) und welche Gefühle betreffen ausschließlich Sie (z. B. Angst)?

---

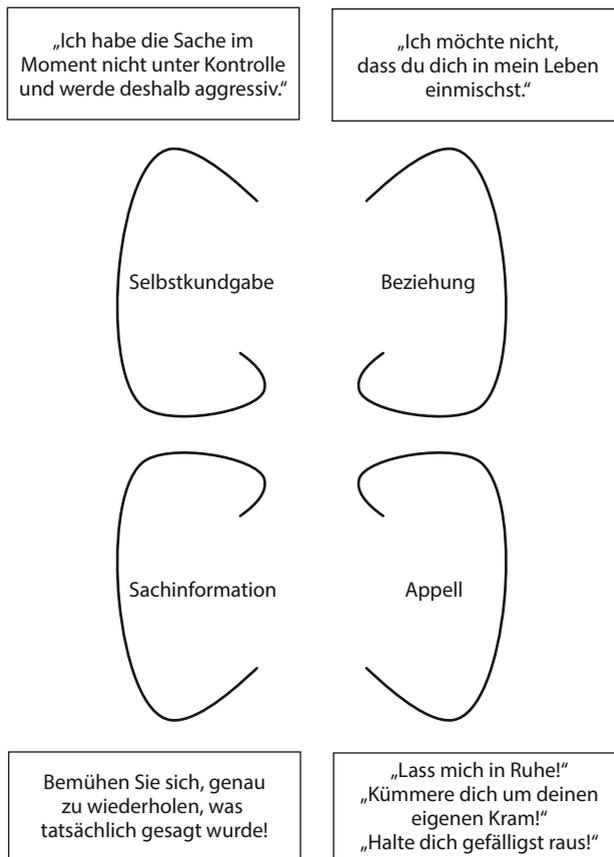
---

---

### 3.4.4 Arbeitsblatt 4: Was verrät Ihr „empfindliches Ohr“?

Viele typische Aussagen, die auf eine narzisstische Kränkung hinweisen, lassen sich auch in das Vier-Ohren-Modell (siehe Kap. 4.2, „Die Partnerin als Wächter des guten Geschmacks“) einordnen. Manchmal nehmen wir Äußerungen so auf, dass sie sofort einen Stachel in uns setzen. Wir nehmen in anderen wahr, was wir in uns selbst ablehnen.

Auf welchem Ohr sind Sie möglicherweise gerade besonders empfindlich? Ich habe Ihnen einige Beispielsätze zusammengestellt, die Sie möglicherweise aus den Aussagen anderer heraushören:





### 3.4.5 Arbeitsblatt 5: Kleines Schema-Modell

Schemata sind frühkindliche Beziehungserfahrungen, die wir auf eine aktuelle Lebenssituation übertragen. Sie versuchen unser Ich-Ideal zu schützen, beeinträchtigen aber gleichzeitig eine „erwachsene“ Beziehungsgestaltung. Wenn wir die wirksamen Schemata identifizieren, können wir eingefahrene Muster leichter modifizieren und Entwicklungsprozesse anstoßen.

**Beschreibung** der auslösenden Situation (bzw. des Problems oder Konflikts):

**Bewältigungsmodus** (Angriff, Rückzug oder Anpassung): Wie haben Sie sich ganz konkret verhalten?

Wie hat Ihr **kindlicher Persönlichkeitsanteil** reagiert? Verletzt, verärgert, impulsiv? Verdeckt oder offen?

Welches **authentische Bedürfnis** steckte dahinter?

Der **Persönlichkeitsanteil des „gesunden Erwachsenen“** hat aus einer distanzierten Position den Gesamtüberblick. Wie würde er in dieser Situation reagieren?

Welche **Konsequenzen** hätte die Reaktion des „gesunden Erwachsenen“ auf Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Selbstbild und die Beziehungsqualität?

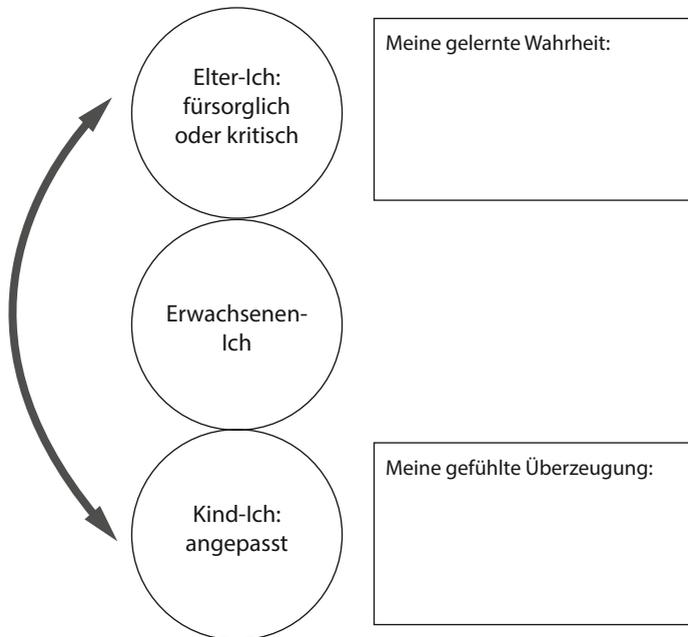
### 3.4.6 Arbeitsblatt 6: Eltern-Kind-Ich-Interaktion

Die narzisstische Kränkung berührt vor allem unseren Eltern-Ich- und unseren Kind-Ich-Anteil. Die beiden stehen in einem regen Austausch miteinander und beeinflussen sich gegenseitig.

Während das Kind-Ich vor allem aus dem Gefühl heraus agiert „Niemand mag mich“, „Ich kann niemandem vertrauen“, demonstriert das Eltern-Ich seine gelernten Wahrheiten: „So brauche ich mich nicht behandeln zu lassen“, „Ich bin allen überlegen“.

Welchen inneren Dialog führen Sie gerade? Und welchen Einfluss hat dieser Dialog auf Ihre Beziehung?

Übungen mit dem Kind-Ich-Anteil können Sie intensivieren, indem Sie Bilder aus Ihrer Kindheit als Platzhalter verwenden.



### **3.4.7 Arbeitsblatt 7: Fünf Anregungen für Ihren Umgang mit dem „Inneren Kind“**

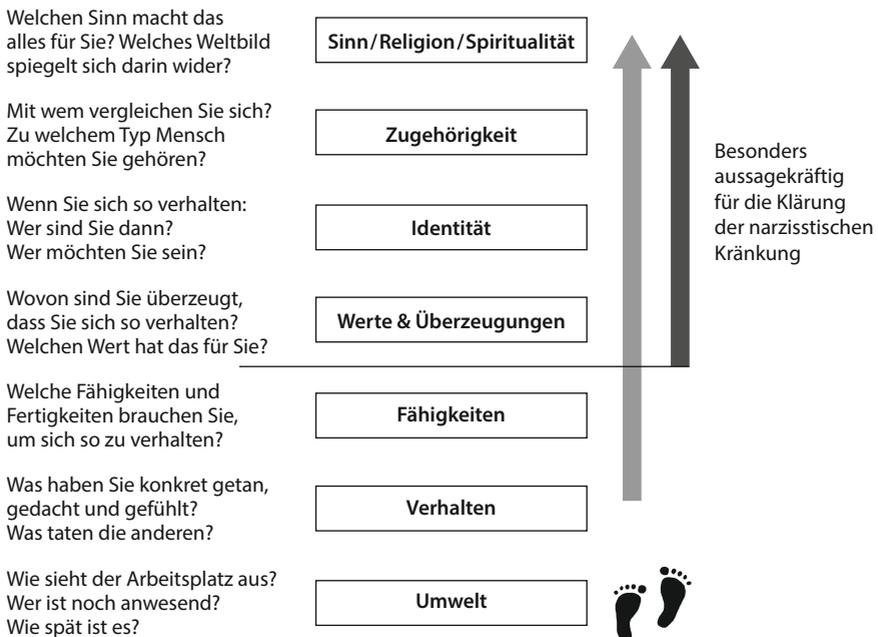
Den Kontakt mit unserem „Inneren Kind“ herzustellen ist eine besonders lohnenswerte Aufgabe. Es bringt uns in Verbindung mit unseren Gefühlen und Bedürfnissen und macht deutlich, dass seine Stimme mehr zu sagen hat als „dummes Zeug“. Unser „Inneres Kind“ verdient daher Respekt und Aufmerksamkeit, was durch folgende Überzeugungen zum Ausdruck gebracht wird:

1. Hinter jedem Verhalten steckt auch eine positive Absicht. Manches Verhalten verursacht allerdings sehr hohe Kosten. Wäre der Blick auf eine Alternative frei, die schneller zum Ziel führt, dann gäbe es das „störende Verhalten“ nicht.
2. Es gibt keine „schlechten Gefühle“. Gefühle sind immer Botschaften des Herzens und übernehmen eine wichtige, regulative Funktion.
3. Gefühle sind Folgen unseres Denkens. Sie resultieren aus Bewertungen, Interpretationen und Vergleichen. Sie haben deshalb Einfluss auf Ihre Gefühle.
4. Übernehmen Sie die Verantwortung für die liebevolle Verbindung zu Ihrem „Inneren Kind“. Ihr Erwachsenen-Ich als fürsorglicher reflektierter Teil sorgt für den dauerhaften aufmerksamen Austausch.
5. „Gebt den Kindern das Kommando!“, heißt es in einem Lied von Herbert Grönemeyer. In Ihrer Welt haben das Kind und der Erwachsene die gleiche Bedeutung.

### 3.4.8 Arbeitsblatt 8: Die logischen Ebenen

Das Abschreiten der logischen Ebenen unterstützt uns dabei, ein klareres Bild von unserer eigenen Identität, unserem Zugehörigkeitsgefühl, unseren Werten und Glaubenssätzen zu bekommen. Die logischen Ebenen sind ein sehr pragmatisches Modell, um sich mit solch spannenden Fragen auseinanderzusetzen wie: „Was hat mich in der Vergangenheit geprägt? Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie möchte ich wahrgenommen werden?“

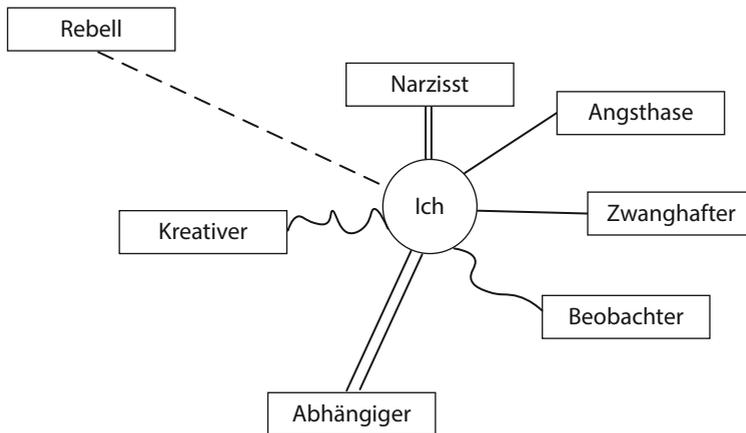
Schreiten Sie die logischen Ebenen ab und notieren Sie sich Ihre Ergebnisse. Ich finde, die Übung gelingt noch besser, wenn Sie sich durch einen Helfer durch die verschiedenen Ebenen führen lassen, der gleichzeitig entsprechende Notizen für Sie macht.



### 3.4.9 Arbeitsblatt 9: Ihr Inneres Team verstehen mit dem Psychodynamischen Anteile-Atom (PDA)

Um die Dynamik in unserem psychischen Haushalt zu verstehen, müssen wir uns die Rollenverteilung auf der inneren Bühne genauer anschauen: Wer hat die Hauptrolle, wer hat welche Nebenrolle, wer ist nur Statist und was ist Requisite?

Das PDA kann uns dabei unterstützen, Klarheit in den Besetzungsplan zu bekommen und wieder die Regie zu übernehmen. Fertigen Sie Ihr eigenes Psychodynamisches Anteile-Atom in Bezug auf die gerade erlebte konflikträchtige Situation. Welche Informationen gewinnen Sie daraus in Bezug auf Ihren Beitrag am Problem?



Legende:

- Der Abstand, der Anteil vom „Ich“ deutet auf die Vertrautheit und die Bedeutung der Beziehung hin.
- Die Anordnung der einzelnen Anteile verweist auf Zusammengehörigkeiten.
- Gestrichelte Linien stellen eine Störung dar.
- Gewellte Linien bedeuten eine ambivalente Beziehung.
- Einfache Striche verweisen auf eine gute Beziehung.
- Doppelstriche bedeuten eine sehr gute Beziehung.

### 3.4.10 Arbeitsblatt 10: Weiterführende Fragen

Zur weiteren Klärung der narzisstischen Kränkung und deren Transformationen können vertiefende Fragen weiterhelfen. Sie unterstützen dabei, gewohnte Denkmuster zu durchbrechen und eine Meta-Position einzunehmen, die Abstand von der Problemsituation schafft. Besonders hilfreich sind dabei Fragen, die wir uns so noch nie gestellt haben und die überraschend neue Blicke auf die Situation werfen.

Was für eine Konsequenz hätte es, wenn Sie Ihr bisheriges Verhalten maßlos übertrieben?
Wofür ist Ihr Verhalten gut, was gewinnen Sie dadurch?
Stellen Sie sich einen Moment vor, Ihr Beziehungspartner verhielte sich exakt so wie Sie: Welches Recht würde er Ihnen nehmen? Was würde er über sich denken?
Was möchten Sie mit Ihrem Tun oder Lassen für sich selbst erreichen? Was könnten Sie stattdessen tun, um zum gleichen Ergebnis zu kommen?

### 3.4.11 Arbeitsblatt 11: Anteile-Dialog

Diese Übung ermöglicht Ihnen, mit dem inneren Anteil in Kontakt zu treten, der ein unerwünschtes Verhalten hervorruft. Sie können herausfinden, welche positive Absicht dieser Anteil verfolgt und welche Alternativen es gibt, um mit anderen Mitteln zum Ziel zu kommen.

<p>Nehmen Sie Kontakt mit Ihrem narzisstischen Anteil auf. Sprechen Sie ihn an: „Bist du bereit, dich mit mir zu unterhalten?“</p> <p>Spüren Sie Ihren Körperempfindungen nach und hören Sie auf Ihre innere Stimme. Deuten Sie ein Schweigen als Zustimmung.</p>
<p>Bedanken Sie sich bei Ihrem narzisstischen Anteil für die vergangenen Hilfeleistungen. Begegnen Sie ihm mit Respekt und Wertschätzung: „Ich möchte mich bei dir bedanken für die positive Absicht, die du mit deinem Tun verfolgst.“</p>
<p>Erfragen Sie, welche Absicht hinter dem Verhalten, den wiederkehrenden Gedanken oder den Gefühlen steht: „Möchtest du mir mitteilen, welches Ziel du mit deinem Verhalten verfolgst, welchen Sinn es für mich ergibt?“</p> <p>Manchmal antwortet unser Inneres in Bildern oder Symbolen, manchmal braucht es Zeit. Schenken Sie ihm diese.</p>
<p>Nun nehmen Sie Kontakt auf mit Ihrem kreativen Teil. Fragen Sie ihn, welche alternativen Wege er Ihnen aufzeigen kann. Das sollten Wege sein, die die positive Absicht beibehalten: „Ich bitte dich mir mitzuteilen, welche anderen Optionen ich habe, um mein Ziel zu verfolgen.“</p>
<p>Nun stellen Sie Ihrem narzisstischen Anteil die Alternativen vor.</p> <p>Manchmal gelingt es sogar, die beiden Anteile miteinander bekannt zu machen, sodass ein intensiver Dialog entsteht und weitere Alternativen entdeckt werden: „Welche Alternativen erscheinen dir attraktiv, womit möchtest du anfangen? In welcher Reihenfolge möchtest du die neuen Verhaltensweisen ausprobieren, wann werden wir starten?“</p>
<p>Es ist wichtig, dass keiner Ihrer inneren Anteile dem neuen Verhalten widerspricht. Fragen Sie daher Ihren Anteile-Haushalt: „Kann sich jeder von euch auf das neue Verhalten einlassen?“</p> <p>Sollte es hier Widerspruch geben, dann fragen Sie diesen Teil nach seiner positiven Absicht und beginnen dort erneut mit dem Umdeuten.</p> <p>Dieser Ökologie-Check ist ganz wichtig. Wenn ein Anteil Ihr neues Verhalten boykottiert, müssen Sie mit massivem Widerstand rechnen.</p>
<p>Schließlich nehmen Sie die Zukunft vorweg: Wie erleben Sie sich mit Ihren neuen Verhaltens- und Denkweisen? Wie reagiert die Umwelt darauf? Wie werden Sie sich fühlen?</p> <p>Wenn Sie hier negative Ergebnisse erhalten, greifen Sie auf andere Verhaltensoptionen zurück oder nehmen Sie erneut Kontakt zu Ihrem kreativen Anteil auf.</p>

### **3.4.12 Arbeitsblatt 12: Anwalt des narzisstischen Anteils**

Wenn Sie als Verteidiger Ihres narzisstischen Anteiles auftreten, dann bekunden Sie ernsthaftes Interesse an seinen Absichten. Das kann manchmal sehr sinnvoll sein, denn gerade unter systemischen Gesichtspunkten gehen wir von der positiven Absicht eines Anteils und seines Verhaltens aus.

Plädiert der Anwalt auf Freispruch oder mildernde Umstände, wenn er ausreichend entlastendes Material präsentieren kann? Es mag vielleicht paradox klingen, aber: Versuchen Sie, empathisch auch mit Ihrem narzisstischen Anteil zu sein, wird es Ihnen besser gelingen, seine belastenden „Symptome“ leichter handhabbar zu machen und Ausnahmen von der Regel zu finden.

Sie können außerdem daran arbeiten, Ihre alten Wunden zu schließen und weniger empfindlich für narzisstische Kränkungen zu sein.

Wie könnte Ihr Plädoyer für den Narzissten in Ihnen lauten?

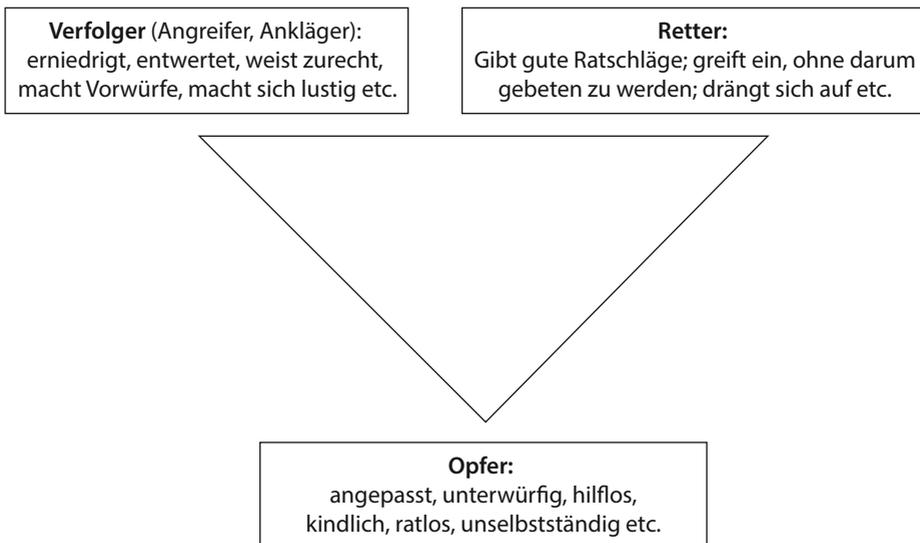
## **Mein Plädoyer für meinen narzisstischen Anteil:**

### 3.4.13 Arbeitsblatt 13: Meine Rolle im Drama-Dreieck

Die narzisstische Kränkung hat oft einen inneren Rollenwechsel zur Folge, wie er aus dem Drama-Dreieck der Transaktionsanalyse bekannt ist.

Der Retter („Ich möchte dir ja nur helfen!“) wird nach der Kränkung abgelöst durch den Verfolger: „Jetzt stell dich bloß nicht so an!“ Übrig bleibt die Rolle des Opfers, in die sich der Interaktionspartner zurückziehen darf. Er ist schuld und muss sich „opfern“.

Welche Rolle ist Ihnen besonders vertraut? In welcher der Rollen finden Sie sich am leichtesten zurecht, wenn Sie an eine Ihrer letzten Beziehungsstörungen denken?



### 3.4.14 Arbeitsblatt 14: Körperanker identifizieren

Viele Kränkungsreaktionen finden auf einer körperlichen Ebene statt. Der narzisstische Anteil ist ein großer Freund des Rationalisierens, des „Verkopfens“. Daher kann es zwar anstrengend, aber aufschlussreich sein, sich eine Weile für den Körper zu nehmen und in ihn hineinzuspüren. Seine Ausdrucksformen können Hinweise darauf liefern, wo im Körper sich Ihre wunden Stellen verorten lassen und wie Sie mit einem veränderten Körperbewusstsein dem Schmerz entgegenwirken können.

Wenn Sie sich an Ihre Kränkung erinnern, welche Körperhaltung verbinden Sie damit? Versuchen Sie, die Kränkung nur durch eine Körperhaltung auszudrücken.

Nun verändern Sie ihre Position, bringen Sie sich in Bewegung. Versuchen Sie herauszufinden, in welcher Körperhaltung die Kränkung an Kraft verliert.

Was spüren Sie nun? Was hat sich verändert? Was geht Ihnen dabei durch den Kopf? Welchem Impuls würden Sie gerne weiter folgen?

Sie können diese Übung mehrfach wiederholen, um herauszufinden, ob es einen körperlichen Anker gibt, der Sie in einen „gekränkten“ und in einen „gesunden“ Zustand bringt. Sie können daraus ein Bewusstsein entwickeln, wie Sie sich mit Unterstützung Ihres Körpers auch im Fühlen und Denken umprogrammieren können.