

Arbeitsblatt: Workshop Teil 1

Bitte lass dir für dieses Arbeitsblatt genug Zeit. Auch zwei Wochen sind kein Problem.

Nachdem du dir den Audio-Teil angehört hast, ist es nun an der Zeit, dass du dich etwas in das Thema vertiefst.

Du musst das nicht machen aber ich empfehle es dir, denn dadurch kannst du dir viele Fragen selber beantworten und du wirst wahrscheinlich erstaunt sein, wie viel Wissen es über das, was dir da gerade passiert ist, gibt.

Du wirst bemerken, dass du nicht alleine bist und sehen, dass diese Probleme sehr sehr alt sind. Mir hat das ganz gut geholfen, weil ich einfach sagen konnte: „Hey Mauro, das lag nicht an dir! Du hast da leider eine Person getroffen, die unter diesen schwerwiegenden und ernsten Störungen leidet!“

Ich fand es beeindruckend, wie genau die Psychologie das alles beschreiben kann und wie wahnsinnig bekannt das alles in der psychologischen Literatur ist. Das tut einfach gut zu erkennen, dass die andere Person die Krankheit in sich trägt und nicht man selber.

1. Die Aufgabe

Ich empfehle dir, alles was du hier bearbeitest, in ein Notizbuch zu schreiben. Ideal wäre ein Format, das du überall mitnehmen kannst, denn im Laufe des Kurses kommen auch Aufgaben auf dich zu, die du während des Tages durchführen sollst. **Kauf dir einfach ein schönes Notizbuch**, in das nur Einträge zu diesem Kurs kommen.

Google nach den folgenden Begriffen und mache dir zu jedem Begriff ein paar Stichworte. Zu Dingen, die dir irgendwie bekannt vorkommen. Mach es nicht zu ausführlich. Wenn du merkst, dass es dich interessiert, dann bist du wahrscheinlich auf dem richtigen Weg. Du kannst auch gerne mein Blog durchsuchen oder auf meiner Facebookseite nach den Begriffen suchen. Hier habe ich teilweise sehr gute Beiträge verlinkt oder selber zu gewissen Themen Beiträge verfasst. Es geht jetzt aber darum, dass du selber suchst, denn deine Suchergebnisse wirst du dann für die 2. Aufgabe benötigen.

Die Begriffe:

Narzisstische Persönlichkeitsstörung								
Narzissmus								
Narzisstische Versorgung								
Gaslighting								
Borderline								
Histrionische Persönlichkeitsstörung								
Dunkle Triade								
Dunkle Tetrade								
Machiavellismus								
Psychopathie								
Sadismus								
Cluster B Persönlichkeitsstörung								
Komplexe posttraumatische Belastungsstörung								
Komorbidität								
Hochsensibilität								
Asperger								
Symbiotische Bindung								
Zwangsstörung, Zwangsgedanken								
passive Aggressivität								
identifizierter Patient (sehr, sehr interessant!!)								
Spiegelungen (psychologisch)								
Projektionen (psychologisch)								

Oftmals findet eine Verwechslung statt und der Partner ist nicht Narzisst sondern Borderliner. Es macht tatsächlich Sinn, sich hier etwas mehr zu informieren. Dazu empfehle ich den Youtube Kanal von Livia Florntina. Es ist oft so, dass die Borderline Störung in Verbindung mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung zusammen auftritt. Aber bitte achte darauf, diese Übung dient dazu, dass du dich etwas informieren kannst und nicht dafür, Rettungswege oder Lösungen für deine toxische Beziehung zu finden. Wenn du merkst, dass du genau das tust, dann bist du noch nicht bereit, an dir arbeiten zu können. Du kannst und wirst deinem Ex-Partner mit großer Wahrscheinlichkeit nicht helfen. Die Chance liegt bei Null. Allein die Tatsache, dass du dir diesen Kurs gekauft hast, ist ein sehr eindeutiges Indiz dazu!

<https://www.youtube.com/user/LiviaFlorentine>

Der Notfallkoffer

Opfer von Missbrauch fühlen sich oft unwert, sich selber zu retten oder sich retten zu lassen. Aus diesem Grund empfehle ich dir wärmstens, deinen Notfallkoffer anzulegen. Manche Übungen könnten dich ein wenig aus der Bahn werfen. Der Notfallkoffer dient dazu, dass du dir schnell selber helfen kannst und dich in solch einer Situation wieder erden kannst.

Suche dir eine schöne Schachtel, einen Schuhkarton oder sonst irgend etwas, in das du einige Dinge legen kannst. Dinge, die dir gut tun, die dich an schöne Zeiten erinnern oder die dich ablenken. Welche Dinge das sein werden, entscheidest allein du. Ich gebe dir mal ein paar Beispiele:

- ein schöner Stein von einer schönen Wanderung
- ein Stofftier
- ein mp3-Player mit deiner Lieblings-Hitliste (auf keinen Fall Songs aus der Zeit mit deinem Narzissten!)
- wenn du Schokolade magst, dann eine Tafel deiner Lieblingsorte
- ein Foto
- Bachs Rescue Tropfen (gibt es in der Apotheke)
<https://www.bach-blueten-portal.de/rescue-bachblueten/rescue-tropfen/>
- ein Geschenk das dir viel bedeutet, eventuell etwas von deinem Kind
- egal was, es muss einfach etwas sein, das du unbedingt mit etwas Positivem verbindest
- **ganz ganz wichtig: eine Telefonnummer von einer Person, die du im Notfall anrufen kannst**

Wenn du merkst, dass eine Übung zu heftig für dich ist, dann frage einfach einen Freund oder eine Freundin, ob du sie mit ihm oder ihr zusammen machen kannst. Du darfst natürlich jede Übung weglassen, die du nicht machen kannst. Ansonsten empfehle ich dir, alle Übungen zu machen und teilweise diese Übungen immer wieder zu machen, bzw. zu ergänzen.

2. Deine Auswertung

Setze jetzt an jeden der Punkte die du gegooglet hast und bei dem dir etwas aufgefallen ist, das du in Verbindung mit deinem Ex-PartnerIn bringst, ein Kreuz. Für jede einzelne Erkenntnis ein Kreuz bitte. Es ist egal, wenn du nicht alles gegooglet hast.

Schaue dann, wo die meisten Kreuze sind und schreibe hier die drei Begriffe hin, denen du die meisten Kreuze gegeben hast:

1. _____

2. _____

3. _____

3. Einladung, deine Geschichte niederzuschreiben.

Als letzten Punkt des ersten Teils empfehle ich dir, die gesamte Geschichte, so ausführlich wie nur möglich niederzuschreiben.

Du kannst das gerne für dich privat machen oder wenn du möchtest bestehen folgende Möglichkeiten:

1. Du kannst die Geschichte bei mir im Blog veröffentlichen. Das geht anonym oder mit deinem Namen.
2. Du kannst deine Geschichte bei mir im geschlossenen Forum unter deinem Pseudonym schreiben.
3. Du kannst dir deine Geschichte einfach nur für dich aufschreiben.

Wir werden am Ende des Kurses, die Geschichte symbolisch in den Mülleimer werfen. Sie sind dann zwar noch lesbar für die Nachwelt aber wenn du denkst, dass du so weit bist, dann kannst du die Geschichte in diesen Bereich verschieben. Das bedeutet, dass du drüber hinweg bist und zu den Survivern einer toxischen Beziehung gehörst. Das bedeutet, dass du hart an dir gearbeitet hast und im Grunde bereit sein solltest, solche toxischen Menschen sofort zu erkennen und zu meiden.

Außerdem hat Schreiben eine therapeutische Wirkung. Wenn die Geschichte einmal irgendwo steht, dann muss man sich tatsächlich weniger Gedanken darüber machen. Außerdem kommen beim Schreiben natürlich noch sehr viele Dinge hoch, die sich da irgendwo noch versteckt haben. Wenn dich mal jemand nach der Geschichte fragt, dann kannst du einfach sagen, wo man sie nachlesen kann.

Natürlich ist das alles vollkommen freiwillig!

Wenn du die Geschichte veröffentlichen willst, dann schicke sie mir per E-Mail im Anhang. In die Betreffzeile: Meine Geschichte. Schreibe noch kurz dazu, ob du möchtest, dass die mit oder ohne deinen Namen erscheinen soll. Das kann man auch später noch ändern. Schicke sie an diese Adresse: info@neu-durchstarten.de

Wenn du im Forum posten willst dann logge dich einfach ein: <http://mitglieder.neu-durchstarten.de>
Im Forum findest du dann die entsprechende Stelle, wo du die Geschichte platzieren kannst.

4. Böhnchen

Kaufe dir eine Tüte lose Bohnen. Stecke dir ein paar (max. 10) in die eine Hosentasche. Immer, wenn du etwas schönes siehst (Blume, Sonne, ein Lächeln auf der Straße, jemand sagt dir was nettes oder macht was nettes für dich usw.), nimmst du ein Böhnchen und steckst es in die andere Hosentasche. Abends nimmst du die Böhnchen aus der Hosentasche, in der du die schönen Momente gesammelt hast und schreibst dir in dein Notizbuch, das du extra für diesen Kurs gekauft hast, was alles an dem Tag schön gewesen ist.

Klappt nicht sofort?- Kein Stress! Es kann am Anfang sein, dass du nur ein oder zwei Böhnchen in der Tasche hast. Das ist nicht schlimm! Wenn du dabei bleibst, wirst du sehen, dass du auf die Dauer mehr Böhnchen für schöne Momente oder Ereignisse in der Tasche haben wirst. Das wichtigste (und wahrscheinlich schwierigste) ist dabei, geduldig mit sich zu sein. Es dauert eine Weile, seine Sichtweise bzw seinen Fokus zu ändern.

5. Podcast

Hier noch der Link zum Podcast den ich erwähnt habe. Die 3 Stufen einer Beziehung mit einem Narzissten.

Den Podcast könnt ihr gerne auch auf iTunes abonnieren:

<https://itunes.apple.com/de/podcast/narzissmus-und-bindungsangst/id1147584231?i=1000379983156&mt=2>

Der Feed Link:

<http://narzissmusundbindungsangst.podcaster.de/narzissmusundbindungsangst.rss>

Der Link bei Stitcher:

<http://www.stitcher.com/podcast/narzissmus-und-bindungsangst/e/narzissmus-und-bindungsangst-episode-5-48815033>

Die Dunkle Triade, erklärt an der bekannten Romanfigur James Bond

http://mitglieder.neu-durchstarten.de/wp-content/uploads/2017/05/Dunkle-Triade_-_Warum-ruecksichtlose-Menschen-erfolgreicher-sind-WELT.pdf

Dann wünsche ich dir viel Erfolg, gute Erkenntnisse und bis bald zum 2. Teil

Liebe Grüße

Mauro