

LISA DEGROW

# MEINE DROGE



# 8 ICH

# Inhaltsverzeichnis

Einführung

Der Narzisst

Wie erkenne ich, ob mein Partner ein Narzisst ist

Das Opfer

Partnerschaft mit einem Narzissten

Ändern des eigentlichen ICH'S

Befreiung/ Trennung von einem Narzissten

## **Einführung**

Wir alle kennen es!

„Er/Sie ist die Liebe meines Lebens!“

„Ich will doch nur verstehen, was er/sie will!“

„Ich glaube nicht, dass er/sie mich die ganze Zeit belogen haben soll!“

„Was habe ich nur falsch gemacht?“ oder „Egal was ich tu, ich mache es immer wieder kaputt und wir streiten dann!“

Dies sind Aussagen, die jedes Opfer einer narzisstischen Beziehung trifft.

Ich selbst habe auch einen Narzissten geliebt und musste schmerzlich erfahren, dass diese Liebe einen Menschen kaputt macht.

Nur wenige Menschen schaffen es aus solchen Beziehungen heraus. Ich selbst habe über 2 Jahre gebraucht und mich für einen Narzissten aufgeopfert.

Ohne Hilfe von Freunden und einen besonderen Mann, der keine Mühen gescheut hat, mich aus dieser Situation zu holen und mein Herz zu erobern, hätte ich es vermutlich noch immer nicht aus dieser ungerechten Beziehung geschafft.

Im Laufe der Zeit habe ich jedoch auch andere Menschen getroffen, denen es genauso geht.

Die Personen wechseln ständig, aber ihre Geschichte ist immer identisch.

Erst vor kurzem habe ich eine alte Freundin wiedergetroffen.

Diese befand sich schon in einer Beziehung mit einem Narzissten, bevor wir den Kontakt verloren.

Obwohl sie selbst genau weiß, dass diese Beziehung und diese Liebe zu ihm ihr Leben schwer und kaputt macht, befindet sie sich noch heute in dieser aussichtslosen Beziehung.

Es sind bei ihr mittlerweile 6 Jahre des psychischen Terrors dieser Partnerschaft, die sie innerlich so zerstört.

Findet ihr es nicht auch schade, dass man sein Leben nur noch von den Gedanken, Gefühlen und Handeln seines Partners ausmacht und sogar ständig in Angst lebt etwas „falsch“ zu machen?

### **Schluss damit!**

**DU** hast etwas Besseres verdient!

In diesem Buch werde ich euch nicht nur die Opferrolle, das Handeln und Denken oder die Liebe zu einem Narzissten erklären.

Ich werde euch auch Schritt für Schritt aufzeigen, wie man sich am besten von dieser Person befreit.

Auch ich habe 2 Jahre lang immer wieder Tipps bekommen, deshalb kann ich euch auch die Frage, ob die Befreiung wirklich funktioniert, beantworten.

## **WOLLEN!**

Dies ist das Zauberwort und bis du an diesem Punkt gelangst, verlangt deine Seele dir viel Arbeit ab.

Was nützt also ein guter Rat, wenn man ihn zwar versteht, jedoch sofort wieder in alte Muster hineinfällt und das komplette Gegenteil macht?

## **Der Narzisst**

Der Narzisst ist nicht immer männlich. Es kann genauso gut eine Frau die Rolle des Narzissten übernehmen.

Die narzisstisch veranlagte Person weiß auf keinen Fall, dass sie einer ist.

Es handelt sich hierbei um eine Persönlichkeitsstörung.

Meist bezeichnet man einen selbstverliebten, arroganten und rücksichtslosen Menschen als solchen.

Dies ist aber komplett falsch!

Nach außen hin gibt sich dieser Mensch als stark, egoistisch und selbstbewusst.

Jedoch ist es in Wahrheit völlig anders!

Innerlich sind Narzissten mit einem Mangel an Selbstwert behaftet und kämpfen für jede Art von Bewunderung.

Sie sind unfähig nur die kleinste Kritik einzustecken und bewerten das eigene Ego viel höher als das der anderen.

Sie wissen sich dafür sehr genau zu präsentieren und schrecken auch nicht vor Lügen zurück, um Neider zu erhaschen und Erfolge zu feiern.

***Ein kleines Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung heraus:***

*Ständig wurde mir von ihm gesagt, dass er nichts Besonderes sei. Niemand könnte ihn lieben und immer wurde er betrogen.*

*Ich, die alles für ich getan habe und hätte, wurde weggestoßen.*

*Er suchte immer dann, wenn es gerade richtig gut zwischen uns lief einen Punkt, an dem er sich störte und entfachte so einen Streit.*

*Nicht nur, dass er ihn selbst verursachte, nein, er ließ es auch noch so für mich darstellen, dass ich mich schuldig fühlte. Nach jedem Streit hörte ich oft Tage nichts von ihm und dann kam es.*

*Er setzte das, was er am besten konnte ein, um Bewunderung von mir zu erhaschen. Vielleicht bekam er auch nicht nur von mir die Bewunderung, sondern genauso gut von anderen Frauen.*

*Fakt ist, er wusste, dass er in einer Sache besonders gut war und er wusste, dass es sein Ego stärken würde.*

*So machte er sich neue Bauprojekte zur Aufgabe und nach Fertigstellung stellte er diese ins Internet.*

*Wenn ich es sah und keine Reaktion von mir kam, da wir im Streit auseinander gingen, schickte er mir sogar Bilder und Videos zu.*

*Ich reagierte, wie er es wollte, denn auch ich wollte den Kontakt zu ihm und dieses „Es ist alles wieder gut“ zurück!*

*Ich bewunderte ihn dafür und schon war sein Leben wieder in Ordnung. Was ich euch damit sagen möchte ist, dass*