

# Schütze dich vor Narzissten: Checkliste für Frauen, um toxische (EX)- Partner zu erkennen

VON DENISE ULKE;  
PSYCHOLOGISCHE LEBENSBERATERIN MIT  
SCHWERPUNKT NARZISSMUS



01 - 03

- WILLKOMMEN

04 - 05

- EINFÜHRUNG &  
ABGRENZUNG

06 - 08

- CHECKLISTE:  
VERHALTENSMUSTER  
DES EX-PARTNERS

09 - 10

- AUSWIRKUNGEN AUF  
DICH

10 - 12

- REFLEXION & NÄCHSTE  
SCHRITTE

13 - 14

- ZUSAMMENARBEIT







# WILLKOMMEN,

du mutige Frau. Ich sehe deine Stärke, denn du hast es geschafft, dich aus einer toxischen Beziehung zu befreien. Der wichtigste Schritt ist getan. Damit du nie wieder an einen toxischen Partner gerätst, ist es wichtig die Anzeichen zu erkennen und eigene Muster zu verstehen. Erhalte Klarheit über dich, damit du irgendwann wieder angstfrei-lieben kannst.

Mein Name ist Denise, Psychologische Beraterin mit Schwerpunkt Narzissmus, Veranstalterin des Angstfrei-lieben Kongress zum Thema Bindungstrauma, alleinerziehende Mama, Weltreisende und ich habe selbst einige toxische Beziehungen (üb)erlebt.

Meine Mission ist es Frauen in ein freies und selbstbestimmtes Leben zu führen.

*von Herzen Denise*







## KAPITEL 1

# Einführung

Da ist dieses Gefühl, mit dem stimmt doch was nicht. Dein Gegenüber meint aber genau das Gegenteil. Du zweifelst an dir selbst. An irgendeinem Punkt hast du dich verloren, hast deine Bedürfnisse zurückgestellt, hast dich angepasst in der Hoffnung es wird wieder wie früher. Stattdessen hast du Machtspiele, Abwertungen, Vertrauensbrüche, Lügen und Manipulationen erfahren.

Das Ziel dieser Checkliste ist es, herauszufinden, ob dein (Ex)-Partner narzisstische Züge aufweist. Dies kann dir helfen, mit dieser Erfahrung abzuschließen und zukünftige toxische Beziehungen zu vermeiden.

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) kommt nicht selten vor. Laut Schätzungen sind bis zu 6 Prozent aller Menschen im Laufe ihres Lebens davon betroffen. Wie alle Persönlichkeitsstörungen zeichnet sie sich schon in der Jugend oder im frühen Erwachsenenalter ab.

Es gibt **3 Arten** von Narzissmus:

- der grandiose/offene Narzisst
- der verdeckte Narzisst
- der böartige/ maligne Narzisst

Beantworte bitte die Fragen der Checkliste ehrlich und nur für dich selbst. Du kannst sie bequem von unterwegs auch auf dem Handy oder Bildschirm interaktiv ausfüllen.

Wichtige Anmerkung: Diese Checkliste ersetzt keine professionelle Diagnose durch einen Psychiater oder Psychologen!



# Abgrenzung

Wir alle tragen narzisstische Anteile in uns. Jedoch gibt es wichtige Kriterien, die gesunden Narzissmus von der Persönlichkeitsstörung unterscheiden.

Kategorie	Gesunder Narzissmus	Persönlichkeitsstörung NPS
<b>Selbstwertgefühl</b>	Stabil	Schwach bis stabil
<b>Gefühlslage</b>	Ausgeglichen	Instabil - leicht kränkbar - explosiv
<b>Gerechtigkeitsdenken</b>	Ausgewogen zwischen sich und anderen	Denkt nur an sich und seinen Vorteil
<b>Einfühlungsvermögen</b>	Vorhanden	Mangel an Empathie - je nach Typus auch anpassungsbereit bis starkes Aggressionspotenzial
<b>Persönlichkeit</b>	Innerlich gefestigt ohne Allüren	Überzogene Egozentrik
<b>Umgang mit anderen</b>	Respektvoll	Nutzt andere Menschen aus
<b>Emotionen</b>	Zu echten Gefühlen in der Lage	Oberflächliche Affekte bis zu sadistischem Verhalten
<b>Regulationsfähigkeit</b>	Schwingungsfähig - tolerant	Starr - intolerant - unflexibel
<b>In Bezug auf Partner/in</b>	Rücksichtsvoll, verzeihend, zur Reflexion fähig, zu Einsicht und Reue fähig und willig zu Verhaltensänderung	Rücksichtslos, pedantisch, besserwisserisch, ohne Reue, kein Wille zur Verhaltensänderung

Mail: [angstfrei.lieben@gmail.com](mailto:angstfrei.lieben@gmail.com)

Insta: [selbstliebeundbeziehungen](#)



# Checkliste um toxische (Ex)-Partner zu erkennen

## Der verdeckte Narzisst:

- Zeigt scheinbare Bescheidenheit, die oft eine verdeckte Form von Selbstgefälligkeit ist
- Neigt dazu, eigene Erfolge herunterzuspielen, erwartet jedoch, dass andere diese bemerken & loben
- Kann nach Kritik oder wahrgenommener Ablehnung depressiv, verärgert oder ängstlich werden
- Sieht sich selbst oft als unverstandenes Opfer oder als besonders sensibel und tiefgründig, guter Zuhörer
- Neigt dazu, auf subtile oder verdeckte Weise Groll auszudrücken, z.B. durch Schweigen, indirekte Bemerkungen oder bewusste Verzögerungen
- Versucht durch passiv-aggressives Verhalten andere zu kontrollieren oder Schuldgefühle hervorzurufen
- Zeigt scheinbar hilfloses oder bedürftiges Verhalten, um Aufmerksamkeit und Unterstützung zu bekommen
- Kann sich über die Erfolge oder Fähigkeiten anderer lustig machen oder diese kleinreden
- Zeigt übermäßige Abhängigkeit von der Anerkennung und Bestätigung durch andere
- Wendet emotional manipulative Taktiken an, um andere in „Rettungsrolle“ zu halten.



# Checkliste um toxische (Ex)-Partner zu erkennen

## Der grandiose Narzisst:

- Überzeugt davon, besser, wichtiger und erfolgreicher zu sein als andere
- Hat eine überhöhte Meinung von den eigenen Fähigkeiten und Leistungen
- Fordert ständige Aufmerksamkeit und Bewunderung
- Reagiert empfindlich auf Kritik oder Ablehnung
- Erwartet eine bevorzugte Behandlung und spezielle Privilegien
- Erwartet, dass andere Menschen automatisch die eigenen Bedürfnisse erfüllen
- Kann sich nicht in die Gefühle und Bedürfnisse anderer hineinversetzen
- Zeigt wenig Gefühl und täuscht Verständnis für die Probleme und Sorgen anderer Menschen vor
- Manipuliert und kontrolliert andere für den eigenen Vorteil





# Checkliste um toxische (Ex)-Partner zu erkennen

- Zeigt arrogantes und herablassendes Verhalten gegenüber anderen
- Behandelt Menschen, die als weniger wichtig angesehen werden, schlecht oder respektlos
- Träumt von unbegrenztem Erfolg, Macht, Brillanz, Schönheit oder idealer Liebe
- Fokussiert sich auf Fantasien, die das eigene Selbstbild aufrechterhalten
- Ist oft neidisch auf andere oder glaubt, dass andere auf ihn neidisch sind
- Vergleicht sich ständig mit anderen und fühlt sich oft minderwertig
- Reagiert sehr empfindlich auf Kritik oder Niederlagen
- Kann schlecht mit Misserfolgen umgehen und sucht nach Schuldigen
- Nutzt andere Menschen aus, um eigene Ziele zu erreichen
- Möchte kontrollieren (Handy, soz. Kontakte), zeigt Eifersucht auch gegenüber Familienmitgliedern







## KAPITEL 2

# AUSWIRKUNGEN AUF DICH



*Du kannst den Narzissten weder  
retten noch verändern. Dich jedoch  
schon!*



# Wie warst du in der Beziehung?



- Hast du deine Freunde & Familie/ sozialen Kontakte vernachlässigt?

---
- Hast du dich selbst verloren, um ihm zu gefallen?

---
- Hast du dich oft unsicher und klein gefühlt?

---
- Hast du dich stark angepasst, nur um nicht anzuecken?

---
- Hast du dich körperlich schwach, wie ausgesaugt gefühlt? Hattest du körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Blutdruckprobleme...

---
- Möchtest du es immer allein recht machen?

---
- Konntest du keine klare Grenzen setzen?

---
- Hast du die Schuld immer bei dir gesucht?

---

Wichtig für dich:

diese negativen Gefühle sind nicht deine Schuld, sondern durch die Manipulation des Narzissten verursacht wurden. Damit dir das nicht wieder passiert, ist es wichtig an dir zu arbeiten, damit du so einen Menschen nicht wieder anziehst.







## KAPITEL 3

# ABSCHLUSS UND NÄCHSTE SCHRITTE



*Arbeite an der wichtigsten Beziehung  
in deinem Leben- an der Beziehung zu  
dir selbst!*

# Reflexion

Falls du viele dieser Fragen , mindestens jedoch 5 mit „Ja“ beantworten konntest, ist dein (Ex-)Partner womöglich ein Narzisst. Laut ICD-10 handelt es sich dabei um eine Persönlichkeitsstörung, die das Denken, Fühlen und Handeln beeinflusst.

Wir sollten dringend miteinander sprechen. Aus Erfahrung kann ich dir sagen: Wenn du nicht bei dir selbst hinschaust, wirst du immer wieder solche toxischen Menschen anziehen - und das braucht niemand. Eine toxische Beziehung fordert viel von dir, sowohl energetisch als auch psychisch und physisch. Du darfst wieder in deine volle Stärke und Kraft kommen, ein Vorbild für deine Kinder sein und dir selbst das Leben gestalten, das du dir wünschst.

Dabei möchte ich dich unterstützen.



DANKE DIR, DASS DU DIR HEUTE DIE ZEIT GENOMMEN  
HAST, EIN WEITERES PUZZLESTÜCK DEINES LEBENS  
ZUSAMENZUSETZEN







# Du hast jetzt die Chance alles zu verändern

DAS ERWARTET DICH MIT MIR

Wir arbeiten gemeinsam im 1:1 an deinem Selbstwert, erkunden deine Stärken und Talente und wie sich deine natürliche Energie zeigt (Human Design). Wir betrachten deine Werte und Bedürfnisse, setzen Grenzen, und verändern alte Gedanken- und Glaubenssätze, die dich zurückhalten. Gemeinsam finden wir Wege, wie du wieder mehr Leichtigkeit in deinen Alltag bringen kannst, sodass das Leben wieder Spaß macht.

Ich verspreche dir, danach wirst du toxische Personen in deinem Umfeld sofort erkennen, und sie werden einen Bogen um dich machen.

[KOSTENLOSES KENNLERNGESPRÄCH](#)  
[VEREINBAREN](#)

Setz dich auf die Warteliste für mein neues Gruppenprogramm. Vorteil zum 1:1, du spürst die Power einer unterstützenden Frauengemeinschaft, mit denselben Herausforderungen wie du.



[ZUR WARTELISTE](#)



# Das passiert mir nie wieder!

ARBEITE MIT MIR



Wie wäre es, dich mal an erste Stelle zu setzen & an deiner Stärke zu arbeiten, damit du die Mutter, Freundin sein kannst, die du möchtest?

Wir besprechen unverbindlich deine Situation und aktuelle Herausforderung und entscheiden, ob eine Zusammenarbeit in Frage kommt.

KOSTENLOSES KENNLERNGESPRÄCH

VEREINBAREN

WEBSEITE: [WWW.DENISEULKE.DE](http://WWW.DENISEULKE.DE)

KONGRESS BINDUNGSTRAUMA:

[WWW.ANGSTFREI-LIEBEN.DE](http://WWW.ANGSTFREI-LIEBEN.DE)