

## **20 Ablenkungstaktiken von hoch manipulativen Narzissten, Soziopathen und Psychopathen, um Dich zum Schweigen zu bringen**

Quelle: [Shahida Arabi, 20.6.2016, thoughtcatalog.com](https://www.thoughtcatalog.com)

Toxische Menschen wie bösartige Narzissten, Psychopathen und solche mit asozialen Zügen greifen zu maladaptivem Verhalten in Beziehungen, die letztlich ihre intimen Partner, Familienmitglieder und Freunde ausbeuten, erniedrigen und verletzen. Sie verwenden eine Vielzahl von Ablenkungstaktiken, die die Realität ihrer Opfer verzerren und von ihrer Verantwortung ablenken. Obwohl auch Nicht-Narzissten diese Taktiken einsetzen können, benutzen sie die missbräuchlichen Narzissten in übermäßigem Ausmaß in dem Bemühen, der Verantwortung für ihre Handlungen zu entkommen.

Hier sind die 20 Ablenkungstaktiken toxischer Menschen, um Dich zum Schweigen zu bringen und Dich abzuwerten:

- 1. Gaslighting – Realität verleugnen**
- 2. Projektion**
- 3. Unsinnige Gespräche aus der Hölle**
- 4. Pauschale Aussagen und Verallgemeinerungen**
- 5. Bewusst Deine Gedanken und Gefühle bis zur Absurdität missverstehen**
- 6. Erbsenzählerei und Verschieben der Zielmarke**
- 7. Das Thema wechseln, um sich der Rechenschaftspflicht zu entziehen**
- 8. Verdeckte und offene Drohungen**
- 9. Beschimpfungen**
- 10. Destruktive Konditionierung**
- 11. Hetzkampagnen und Stalking**
- 12. Liebesbombardierung und Abwertung**
- 13. Präventive Verteidigung**
- 14. Triangulation**
- 15. Unschuld ködern und heucheln**
- 16. Grenzen testen und saugen**
- 17. Aggressive Stöße, als Witze verkleidet**
- 18. Herablassender Sarkasmus und gönnerhafter Ton**
- 19. Beschämung**
- 20. Kontrolle**

## **1. Gaslighting – Realität verleugnen**

Als Gaslighting wird in der Psychologie eine Form von psychischer Gewalt bzw. Missbrauch bezeichnet, mit der Opfer gezielt desorientiert, manipuliert und zutiefst verunsichert werden und ihr Realitäts- und Selbstbewusstsein allmählich deformiert bzw. zerstört wird.

Realitätsverleugnung ist eine manipulative Taktik, die in verschiedenen Variationen von drei Phrasen beschrieben werden kann: “Das ist nicht passiert”, “Das hast Du Dir nur eingebildet” und “Bist du verrückt?” Realitätsverleugnung ist vielleicht eine der heimtückischsten manipulativen Taktiken da draußen, weil sie so funktioniert, dass sie Deinen Sinn für die Realität verzerrt und untergräbt; sie frisst Deine Fähigkeit, Dir selbst zu vertrauen und verhindert zwangsläufig, dich dazu berechtigt zu fühlen, gegen Missbrauch und Misshandlung zu protestieren.

Wenn ein Narzisst, Soziopath oder Psychopath Deine Realität verleugnet, dann neigst Du vielleicht selbst dazu, sie zu verleugnen, als eine Möglichkeit, die kognitive Dissonanz in Einklang zu bringen, die sonst entstehen könnte. Zwei widersprüchliche Überzeugungen bekämpfen sich: Hat diese Person recht oder kann ich dem vertrauen, was ich erlebt habe? Eine manipulative Person wird Dich überzeugen, dass das erstere eine unvermeidliche Wahrheit ist, während letzteres ein Zeichen einer Funktionsstörung auf Deiner Seite wäre.

Um Realitätsverleugnern zu widerstehen ist es wichtig, sich in der eigenen Realität zu erden – manchmal Dinge zu notieren während sie geschehen, sie einem Freund zu erzählen oder Deine Erfahrung einem Support-Netzwerk nachzuerzählen kann helfen, dem Verleugnungseffekt entgegenzuwirken. Die Macht, eine bestätigende Gemeinschaft zu haben besteht darin, dass sie Dich von der verzerrten Realität einer böartigen Person weg und Dich zu deiner eigenen inneren Führung zurückleiten kann.

## **2. Projektion**

Ein sicheres Zeichen von Toxizität ist, wenn eine Person chronisch nicht bereit ist, seine oder ihre eigenen Unzulänglichkeiten zu sehen und alles in ihrer Macht stehende tut, um zu vermeiden, zur Rechenschaft gezogen zu werden. Dies wird als Projektion bezeichnet. Projektion ist ein Abwehrmechanismus, der dafür benutzt wird, Verantwortung und negatives Verhalten und Eigenschaften zu verdrängen, indem sie jemand anderem zugeschrieben werden. Sie handelt letztlich als Abwehr, die Eigenverantwortung und Rechenschaftspflicht vermeidet.

Während wir alle in gewissem Maße uns in Projektion engagieren, sind die Projektionen eines Narzissten, gemäss dem klinischen Experten für narzisstische Persönlichkeit Dr. Martinez-Lewi, oft psychologischer Missbrauch. Anstatt ihre eigenen Fehler, Mängel und Verfehlungen anzuerkennen, entscheiden sich böartige Narzissten und Soziopathen dazu, ihre eigenen Züge auf ihre ahnungslosen Verdächtigen auf eine Art und Weise zu entleeren, die schmerzhaft und übermäßig grausam ist. Statt zuzugeben, dass Selbstverbesserung angezeigt sein könnte, ziehen sie es vor, dass ihre Opfer die Verantwortung für ihr Verhalten übernehmen und sich über sich selbst schämen. Dies ist eine Möglichkeit für einen Narzissten, seine eigene toxische Scham auf andere zu projizieren.

Zum Beispiel kann eine Person, die sich in pathologischen Lügen ergeht, ihrem Partner flunkern vorwerfen; ein bedürftiger Ehepartner könnte ihren Mann als "klammernd" bezeichnen in einem Versuch, ihn als denjenigen darzustellen, der abhängig ist; ein unhöflicher Mitarbeiter könnte seinen Chef ineffektiv nennen in dem Bemühen, der Wahrheit über seine eigene Produktivität zu entkommen.

Narzisstische Missbraucher lieben das Schwarzpeterspiel. Ziel des Spiels: Sie gewinnen, Du verlierst und Du oder die Welt im Allgemeinen wird für alles verantwortlich gemacht, das mit *ihnen* nicht stimmt. Auf diese Weise darfst Du ihr fragiles Ego babysitten, während Du in ein Meer von Selbstzweifeln gestoßen wirst. Spaßig, nicht wahr?

Lösung? "Projiziere" nicht Deinen eigenen Sinn für Mitleid oder Empathie auf eine toxische Person und mach Dir auch keine der Projektionen der toxischen Person zu eigen. Wie der Manipulationsexperte und Autor Dr. George Simon (2010) in seinem Buch „Im Schafspelz“ schreibt, hat die Projektion unseres eigenen Gewissens und Wertesystems auf andere das Potenzial, auf weitere Ausbeutung zu treffen.

Narzissten am äußersten Ende des Spektrums haben in der Regel kein Interesse an Selbsteinsicht oder daran, sich zu ändern. Es ist wichtig, Beziehungen zu beenden und Wechselwirkungen mit toxischen Menschen so schnell wie möglich zu durchschneiden, damit Du Dich in Deiner eigenen Realität zentrieren und Deine eigene Identität bestätigen kannst. Du musst nicht in der Senkgrube von jemand anderes Dysfunktion leben.

### **3. Unsinnige Gespräche aus der Hölle**

Wenn Du denkst, eine gedankenvolle Diskussion mit jemandem zu haben der toxisch ist, dann bereite dich auf epische Hirnwixerei vor, statt auf achtsame Konversation.

Bösartige Narzissten und Soziopathen benutzen Wortsalat, Reden im Kreis, ad hominem Argumente (*Argumentationstaktik, die eine Person unmittelbar persönlich angreift und deren Ethos angreift, um alle ihre Argumente zurückzuweisen oder unglaubhaft zu machen; auch Scheinargumente*), Projektion und Nebelwerferei, um Dich zu desorientieren und Dich aus der Bahn zu bringen, falls Du je nicht mit ihnen einverstanden sein solltest oder sie in irgendeiner Weise in Frage stellst. Sie tun dies, um Dich zu diskreditieren, zu verwirren und zu frustrieren, Dich vom Hauptproblem abzulenken und Dich schuldig fühlen zu machen dafür, ein Mensch mit tatsächlichen Gedanken und Gefühlen zu sein, die von ihren eigenen abweichen. In ihren Augen bist *Du* das Problem, wenn Du überhaupt existierst.

Verbringe bloß zehn Minuten damit, mit einem toxischen Narzissten zu streiten und Du wirst Dich dabei erwischen, wie Du Dich darüber wunderst, wie der Streit überhaupt angefangen hat. Du hast einfach nicht mit seiner absurden Behauptung übereingestimmt, dass der Himmel rot ist und jetzt sind Deine ganze Kindheit, Familie, Freunde, Karriere und Lifestyle-Entscheidungen unter Beschuss. Das liegt daran, dass Dein Widerspruch an seinem falschen Glauben kratzte, dass er allmächtig und allwissend ist, was zu einer narzisstischen Verletzung führte.

Vergiss nicht: toxische Menschen streiten nicht mit Dir, sie argumentieren im Wesentlichen mit sich selbst und Du wirst eingeweiht in ihre langen, ermüdenden Monologe. Sie gedeihen im Drama und leben dafür. Jedes Mal wenn Du versuchst ein Argument abzuliefern, das ihren lächerlichen Behauptungen begegnet, gibst Du ihnen Nachschub. Fülle nicht den Vorrat der Narzissten auf – gib Dir vielmehr selbst die Bestätigung, dass ihr missbräuchliches Verhalten das Problem ist, nicht Du. Schneide die Interaktion ab, sobald sie voraussehbar eskaliert und nutze Deine Energie stattdessen für Selbstfürsorge.

#### **4. Pauschale Aussagen und Verallgemeinerungen**

Bösartige Narzissten sind nicht immer intellektuelle Vordenker – viele von ihnen sind intellektuell faul. Anstatt sich die Zeit zu nehmen, sorgfältig auch andere Perspektiven zu betrachten, verallgemeinern sie alles und jedes was Du sagst, indem sie pauschale Aussagen machen, die die Nuancen in Ihrem Argument nicht anerkennen oder die verschiedenen Perspektiven, denen Du Reverenz erwiesen hast, berücksichtigen. Noch besser wäre es, warum auch nicht, Dir ein Etikett anzuhängen, das Deine Perspektive insgesamt entlässt?

In größerem Maßstab entkräften Verallgemeinerungen und pauschale Aussagen Erfahrungen, die zu den nicht anerkannten Annahmen, Schemata und Stereotypen der Gesellschaft passen; sie werden auch verwendet, um den Status quo zu erhalten. Diese Form der Ablenkung übertreibt eine Perspektive bis zu dem Punkt, wo eine Frage der sozialen Gerechtigkeit völlig verdunkelt werden kann. **Zum Beispiel werden Vergewaltigungsvorwürfe gegen gern-gemochte Figuren oft mit der Mahnung versehen, dass es auch falsche Vergewaltigungsvorwürfe gibt. Während das vorkommt, sind sie doch selten und in diesem Fall werden die Handlungen des einen zum Verhalten der Mehrheit erklärt, während der spezifische Vorwurf selbst unadressiert bleibt.**

Diese alltäglichen Mikroaggressionen ereignen sich auch in toxischen Beziehungen. Wenn Du einen narzisstischen Täter darauf aufmerksam machst, dass sein Verhalten zum Beispiel nicht akzeptabel ist, werden sie oft pauschale Verallgemeinerungen über Deine Überempfindlichkeit machen oder eine Verallgemeinerung machen wie: “Du bist *nie* zufrieden” oder “Du bist *immer* so empfindlich,” statt die wirklichen Probleme an die Hand zu nehmen. Es ist möglich, dass Du manchmal überempfindlich bist, aber es ist auch möglich, dass der Täter die meiste Zeit unempfindlich und grausam ist.

Halte Dich an deiner Wahrheit fest und widerstehe, Aussagen zu verallgemeinern, indem Du erkennst, dass sie in Tat und Wahrheit Formen von schwarz-weißem, unlogischem Denken sind. Toxische Menschen, die pauschale Aussagen schmieden, repräsentieren nicht den vollen Reichtum an Erfahrung – sie stellen die Grenzen ihrer einzigartigen Erfahrung und ihres aufgeblähten Selbstwertgefühls dar.

#### **5. Bewusst Deine Gedanken und Gefühle bis zur Absurdität missverstehen**

In den Händen eines bösartigen Narzissten oder Soziopathen, verwandeln sich Deine unterschiedlichen Meinungen, legitimen Gefühle und Erlebnisse in Charakterfehler und Beweise Deiner Irrationalität.

Narzisstisten weben große Geschichten, um das was Du tatsächlich sagst, neu zu fassen, als eine Art und Weise, um Deine Meinung absurd oder abscheulich aussehen zu lassen. Angenommen, Du legst die Tatsache auf den Tisch, dass Du unglücklich bist über die Art und Weise, wie ein

toxischer Freund mit Dir spricht. Als Reaktion legt er oder sie Worte in deinen Mund und sagt: “Ach so, *Du* bist jetzt also perfekt, was?” Oder “Dann bin *ich* also ein schlechter Mensch, nicht wahr?”, wo Du nichts anderes getan hast, als Deine Gefühle auszudrücken. Dies ermöglicht ihnen, Dein Recht zu entkräften, Gedanken und Gefühle über ihr unangemessenes Verhalten zu haben, und flößt Dir ein Gefühl der Schuld ein, wenn Du versuchst Grenzen zu ziehen.

Dies ist auch eine beliebte Form der Ablenkung und kognitiver Verzerrung, die als “Gedankenlesen” bekannt ist. Toxische Menschen gehen oft davon aus, dass sie wissen was Du denkst und fühlst. Sie springen chronisch zu Schlussfolgerungen auf der Grundlage ihrer eigenen Trigger, als dass sie einen Schritt zurück machen würden, um die Situation achtsam zu bewerten. Dementsprechend handeln sie auf der Grundlage ihrer eigenen Illusionen und Täuschungen und geben keine Entschuldigungen ab für den Schaden, den sie in der Folge herbeiführen. Notorisch dafür, Dir Worte in den Mund zu legen, schildern sie Dich als jemand mit einer Absicht oder ausgefallenen Sichtweise, die Du nicht besitzt. Sie werfen Dir vor, zu denken sie seien toxisch – noch bevor Du die Chance hattest, sie auf ihr Verhalten hinzuweisen – und dies dient auch als eine Form der präventiven Verteidigung.

Einfach zu erklären: “Das habe ich nie gesagt,” und weg zu gehen, falls die Person Dich weiterhin für etwas beschuldigt, etwas getan oder gesagt zu haben, was Du nicht getan oder gesagt hast, kann helfen, dieser Art von Interaktion eine feste Grenze zu setzen. Solange die toxische Person von ihrem eigenen Verhalten ablenkt oder die Schuld von sich wegschieben kann, ist es ihr gelungen, Dich zu überzeugen, dass Du es bist, der sich dafür schämen sollte, dass Du ihr irgend eine Art von realistischem Feedback gegeben hast.

## **6. Erbsenzählerei und Verschieben der Zielmarke**

Der Unterschied zwischen konstruktiver Kritik und destruktiver Kritik ist die Anwesenheit eines persönlichen Angriffs und unmöglichen Standards. Diese sogenannten “Kritiker” wollen Dir oft nicht helfen Dich zu verbessern, sondern sie wollen Dich einfach nur kleinlich nach unten ziehen und Dich auf jede Weise die sie können, zum Sündenbock machen. Missbräuchliche Narzissten und Soziopathen verwenden einen logischen Irrtum, der als “Zielpfosten verschieben” bekannt ist, um sicherzustellen, dass sie allen Grund haben, ständig mit Dir unzufrieden zu sein. Dies ist auch so, wenn Du alle Beweise der Welt vorgebracht hast, um Dein Argument zu bestätigen oder eine Aktion ergriffen hast, um ihre Wünsche zu erfüllen. Sie werden eine andere Erwartung an Dich aufstellen oder mehr Beweise verlangen.

Hast Du eine erfolgreiche Karriere? Der Narzisst wird dann damit anfangen, warum Du noch kein Multi-Millionär bist. Hast Du bereits ihr Bedürfnis erfüllt, übermäßig versorgt zu werden? Dann ist es jetzt an der Zeit zu beweisen, dass Du auch unabhängig bleiben kannst. Zielpfosten verschieben sich ständig und stehen nicht einmal unbedingt miteinander in Beziehung; sie haben keinen anderen Zweck außer dass Du um die narzisstische Genehmigung und Validierung wetteiferst.

Durch die Erhöhung der Erwartungen, höher und höher jedes Mal, oder durch vollständigen Austausch derselben, sind hoch manipulative und toxische Menschen in der Lage, Dir ein durchdringendes Gefühl der Wertlosigkeit zu vermitteln und das Gefühl “nie ganz genug” zu sein. Mit dem Hinweis auf eine irrelevante Tatsache oder etwas, das Du falsch gemacht hast und um einen Hyperfocus zu entwickeln, lenken Narzissten von Deinen Stärken ab und bringen Dich dazu, Dich immer wieder auf irgendwelche Mängel oder Schwächen zu konzentrieren. Sie bringen Dich dazu, über ihre nächste Erwartung nachzudenken, die Du zu erfüllen haben

wirst – bis Du Dich schließlich hintenüber gebogen hast, im Versuch ihre Wünsche zu erfüllen – nur um zu erkennen, dass es die schreckliche Art und Weise wie sie dich behandeln nicht verändert hat.

Lass Dich nicht in Erbsenzählerei und wechselnde Zielposten hineinsaugen – wenn sich jemand dafür entscheidet, einen irrelevanten Punkt immer und immer wieder aufzuwärmen, bis an den Punkt, wo sie nicht Deine Arbeit bestätigen, die Du geleistet hast, um Deinen Punkt zu bestätigen oder um sie zufrieden zu stellen, dann ist ihr Motiv nicht, besser zu verstehen. Es geht darum, weiter ein Gefühl in Dir hervorzurufen, dass Du Dich ständig beweisen musst. Schätze und anerkenne Dich selbst. Wisse, dass Du genug bist und nicht ständig das Gefühl brauchst, irgendwie mangelhaft oder unwürdig zu sein.

## **7. Das Thema wechseln, um sich der Rechenschaftspflicht zu entziehen**

Diese Art Taktik nenne ich das “Was ist mit mir?”-Syndrom. Es ist eine tatsächliche Abschweifung vom eigentlichen Thema, das die Aufmerksamkeit auf ein anderes Thema umlenkt. Narzissten wollen nicht, dass Du beim Thema bist, sie für irgendetwas zur Verantwortung zu ziehen, weshalb sie Diskussionen so umleiten, dass sie profitieren. Beschwerst Du Dich über ihre nachlässige Erziehung? Sie werden Dich auf einen Fehler hinweisen, den Du vor sieben Jahren begangen hast. Diese Art der Umleitung hat keine Grenzen in Bezug auf die Zeit oder die fachlichen Inhalte und beginnt oft mit einem Satz wie “Was ist mit damals, als ...”

Auf einer Makroebene funktionieren diese Umleitungen so, dass die Diskussionen entgleisen, die den Status quo in Frage stellen. Eine Diskussion über Homosexuellenrechte zum Beispiel, kann schnell von jemandem entgleist werden, der ein anderes Problem mit sozialer Gerechtigkeit erwähnt, bloß um die Leute vom Hauptargument abzulenken.

Wie Tara Moss, Autorin von *Speaking Out: A 21st Century Handbook for Women and Girls*, feststellt, ist Spezifität nötig, um Probleme zu lösen und in geeigneter Weise zu beheben – das bedeutet nicht, dass die Probleme, die sonst noch auftauchen unwichtig sind, es bedeutet nur, dass die spezifische Zeit und der spezifische Ort vielleicht nicht der beste Rahmen ist, um sie zu diskutieren.

Lass Dich nicht ablenken – wenn jemand Dir gegenüber einen Schalter umlegen will, kannst Du was ich die Methode “Sprung in der Schallplatte” nenne, üben und nochmals die Tatsachen aufzählen, ohne auf ihre Ablenkung einzugehen. Lenke von ihrer Ablenkung ab mit den Worten: “Das ist nicht das, wovon ich rede. Lass uns auf das eigentliche Thema konzentriert bleiben.” Wenn sie nicht interessiert sind, lass los und verbrauche Deine Energie mit etwas Konstruktiverem – wie etwa keine Debatte zu führen mit jemandem, der das geistige Alter eines Kleinkindes hat.

## **8. Verdeckte und offene Drohungen.**

Narzisstische Missbraucher und sonstige toxische Menschen fühlen sich sehr bedroht, wenn ihr übermäßiges Gefühl der Berechtigung, falsches Gefühl der Überlegenheit und grandioses Selbstwertgefühl auf irgendeine Weise in Frage gestellt wird. Sie sind anfällig für unvernünftige Forderungen an andere – während sie Dich dafür bestrafen, ihre unmöglich zu erfüllenden Erwartungen nicht erreicht zu haben.

Statt Unstimmigkeiten oder Kompromisse auf erwachsene Weise anzugehen, lenken sie Dich ab von Deinem Recht, Deine eigene Identität und Perspektive zu haben, indem sie versuchen, die Angst vor den Folgen in Dir zu wecken, wenn Du nicht einverstanden bist oder ihren Forderungen nicht entsprichst. Für sie führt jede Herausforderung zu einem Ultimatum und “tue dies, sonst werde ich das tun” wird zu ihrem täglichen Mantra.

Wenn jemandes Reaktion auf Deine Grenzsetzung oder Deine abweichende Meinung die ist, dass sie Dich mit Drohungen in Unterwerfung zwingen, ob das eine kaum verhüllte Drohung oder ein offenes Eingeständnis dessen ist, was sie zu tun gedenken, dann ist dies eine rote Fahne von jemandem, der einen hohen Grad der Berechtigung verspürt und keine Pläne hat, Kompromisse einzugehen. Nimm Drohungen ernst und zeige dem Narzissten, dass Du es ernst meinst; dokumentiere Drohungen und zeige sie an, wann immer möglich und rechtlich durchsetzbar.

## **9. Beschimpfungen**

Narzissten blasen präventiv alles was sie als Bedrohung wahrnehmen, für ihre Überlegenheit, überproportional in keinem Verhältnis auf. In ihrer Welt können nur sie immer richtig liegen, und wer es wagt, etwas anderes zu sagen, schafft eine narzisstische Kränkung, die zu narzisstischer Wut führt. Wie Mark Goulston, M. D. klarstellt, resultiert narzisstische Wut nicht aus einem geringem Selbstwertgefühl, sondern von einem starken Gefühl des Anspruchs und einem falschen Gefühl der Überlegenheit.

Die niedrigsten der Niedrigen greifen zurück auf narzisstische Wut in Form von Beschimpfungen, wenn sie sich keine bessere Weise ausdenken können, Deine Meinung zu manipulieren oder Deine Emotionen zu mikro-managen. Beschimpfungen sind eine schnelle und einfache Möglichkeit, Dich niederzumachen, Dich abzuwerten und Deine Intelligenz, Aussehen oder Verhalten zu beleidigen, während sie Dein Recht entkräften, eine separate Person mit einem Recht auf ihre eigene Perspektive zu sein.

Beschimpfungen können auch dazu benutzt werden, Deine Überzeugungen, Ansichten und Einsichten zu kritisieren. Eine gut recherchierte Perspektive oder fundierte Meinung wird plötzlich “dumm” oder “idiotisch” in den Händen eines böartigen Narzissten oder Soziopathen, der sich durch sie bedroht fühlt und keine respektvolle, überzeugende Widerlegung vorbringen kann. Statt auf Dein Argument, zielen sie auf Dich als Person und versuchen, Deine Glaubwürdigkeit und Intelligenz auf jede erdenkliche Weise zu untergraben. Es ist wichtig, jede Interaktion zu beenden, die aus Beschimpfungen besteht, und zu kommunizieren, dass Du das nicht tolerieren wirst. Es nicht verinnerlichen: Erkenne, dass sie zu Beschimpfungen greifen, weil ihnen auf höheren Ebenen die Methoden ausgegangen sind.

## **10. Destruktive Konditionierung**

Toxische Menschen konditionieren Dich darauf, Deine Stärken, Talente und glücklichen Erinnerungen mit Missbrauch, Frustration und Respektlosigkeit zu assoziieren. Sie tun dies, indem sie schleichend verdeckte und offene Niedermachungen einbringen über die Qualitäten und Züge, die sie einst idealisierten, oder auch Eure Ziele sabotieren, Feste, Ferien und Feiertage ruinieren. Sie können Dich sogar von Deinen Freunden und Deiner Familie isolieren und Dich finanziell von sich abhängig machen. Wie Pawlowsche Hunde bist Du im Laufe der Zeit im Wesentlichen “trainiert” darauf, genau vor jenen Dingen Angst zu bekommen, die früher Dein Leben erfüllend gemacht haben.

Narzissten, Soziopathen, Psychopathen und sonstige toxische Menschen tun dies, weil sie die Aufmerksamkeit auf sich zurück lenken wollen und wie Du ihnen gefallen wirst. Wenn es etwas gibt außerhalb von ihnen, dass die Kontrolle über Dein Leben bedrohen könnte, dann suchen sie es zu zerstören. Sie müssen zu allen Zeiten im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit sein. In der Idealisierungsphase warst Du einst das Zentrum der Welt eines Narzissten – jetzt wird der Narzisst das Zentrum von Deiner.

Narzissten sind natürlich auch pathologisch neidisch und wollen nichts zwischen sich und ihren Einfluss auf Dich kommen lassen. Dein Glück repräsentiert alles, was sie fühlen, was sie in ihrem emotional flachen Leben nicht haben können. Weil schließlich, wenn Du erfährst, dass Du die Wertschätzung, den Respekt und die Liebe von anderen Quellen nebst der toxischen Person bekommen kannst, was soll Dich davon abhalten, sie zu verlassen? Für toxische Menschen geht etwa Konditionierung den weiten Weg, der Dich wie auf Eiern gehen und dich kurz vor Deinen großen Träumen stürzen lässt.

## **11. Hetzkampagnen und Stalking**

Wenn toxische Typen die Art und Weise nicht kontrollieren können, wie Du dich selber siehst, dann beginnen sie zu steuern, wie andere Dich sehen; sie spielen die Märtyrer, während sie Dich als toxisch etikettieren. Eine Hetzkampagne ist ein Präventivschlag, um Deinen Ruf zu sabotieren und Deinen Namen zu verleumden, damit Du nicht auf ein Support-Netzwerk zurückgreifen kannst, und Dich womöglich entscheiden könntest, die Beziehungen mit dieser toxischen Person zu lösen und abzuschneiden. Sie können sogar Dich oder die Menschen, die Dich kennen, stalken, als eine Möglichkeit, um angeblich die Wahrheit über dich zu “veröffentlichen”; diese Veröffentlichung wirkt als eine Möglichkeit, ihr eigenes missbräuchliches Verhalten zu verbergen, während sie es auf Dich projizieren.

Einige Hetzkampagnen können sogar zwei Personen oder zwei Gruppen gegeneinander geraten lassen. Ein Opfer in einer gewalttätigen Beziehung mit einem Narzissten weiß oft nicht, was während der Beziehung über es gesagt wird, aber sie finden schließlich die Unwahrheiten heraus, kurz nachdem sie ausrangiert worden sind.

Toxische Menschen werden hinter Deinem Rücken (und vor Deinem Gesicht) tratschen, Dich vor Deinen Lieben oder ihren eigenen Lieben verleumden, Geschichten erfinden, die Dich als Aggressor darstellen während sie das Opfer spielen und behaupten, dass Du dieselben Verhaltensweisen ausübst, von denen sie Angst haben, Du wirst sie derselben anklagen. Sie werden Dich auch methodisch, heimlich und absichtlich beschimpfen oder misshandeln, so dass sie Deine Reaktionen als eine Möglichkeit nutzen können, nachzuweisen, dass sie die sogenannten “Opfer” des Missbrauchs sind.

Der beste Weg, eine Verleumdungskampagne zu handhaben ist, sich Deiner Reaktionen bewusst und bei den Tatsachen zu bleiben. Dies ist besonders relevant für die Hoch-Konflikt-Scheidungen von Narzissten, die Deine Reaktionen auf ihre Provokationen gegen Dich verwenden. Dokumentiere jede Form von Belästigung, Cyber-Mobbing oder Stalking-Vorfällen und sprich mit Deinem Narzissten, wenn möglich, nur über einen Anwalt. Vielleicht möchtest Du rechtliche Schritte ergreifen, wenn Du das Gefühl hast, dass das Stalking und die Belästigung außer Kontrolle geraten; einen Anwalt zu finden, der in narzisstischer Persönlichkeitsstörung sehr versiert ist, ist in diesem Fall entscheidend. Dein Charakter und Deine Integrität wird für sich selbst sprechen, wenn die narzisstische falsche Maske zu rutschen beginnt.



## **12. Liebesbombardierung und Abwertung**

Toxische Menschen führen Dich durch eine Idealisierungsphase, bis Du ausreichend angesprungen bist und investieren in den Beginn einer Freundschaft oder Beziehung mit Dir. Dann beginnen sie, Dich zu entwerten, während sie genau die Dinge beleidigen, die sie zunächst bewundert haben. Eine weitere Variante ist, wenn eine toxische Person Dich auf ein Podest stellt, während sie aggressiv jemanden abwerten und angreifen, der ihr Gefühl der Überlegenheit bedroht.

Narzisstische Missbraucher tun dies die ganze Zeit – sie entwerten ihren Verflissenen gegenüber ihrem neuen Partner und schließlich beginnt der neue Partner die gleiche Art von Misshandlung zu erhalten, wie der Ex-Partner des Narzissten. Letztlich wird es so sein, dass Du auch auf dem empfangenden Ende des gleichen Missbrauchs sein wirst. Du wirst eines Tages der Ex-Partner, den sie gegenüber ihrer neuen Versorgungsquelle entwerten. Du weißt es nur noch nicht. Deshalb ist es wichtig achtsam zu bleiben gegenüber der Liebesbombardierungstechnik, wann immer Du Zeuge von Verhalten wirst, das nicht mit der Saccharin-Süße zusammenpasst, derer sich der Narzisst sonst hingibt.

Wie Life-Coach Wendy Powell vorschlägt: Die Dinge zu verlangsamen mit Menschen, die toxisch sein könnten, ist ein guter Weg, um die Liebesbombardierungstechnik zu bekämpfen. Sei Dir der Tatsache bewusst, dass die Art, wie jemand über jemand anderes spricht oder ihn behandelt, potenziell in die Art und Weise übersetzt werden könnte, wie sie Dich in der Zukunft behandeln wird.

## **13. Präventive Verteidigung**

Wenn jemand die Tatsache betont, dass sie ein “netter Kerl” ist oder ein Mädchen, dem Du sofort vertrauen solltest oder ihre Glaubwürdigkeit betont ohne jede Provokation dazu, in welcher Form auch immer, sei vorsichtig.

Giftige und missbräuchliche Menschen überschätzen ihre Fähigkeit, freundlich und mitfühlend zu sein. Sie sagen Dir oft, dass Du ihnen “Vertrauen” sollst, ohne zuerst eine solide Grundlage für Vertrauen aufzubauen. Sie können ein hohes Maß an Sympathie und Empathie zu Beginn Ihrer Beziehung “vorführen”, um Dich hinter das Licht zu führen, nur um später ihre falsche Maske zu enthüllen. Wenn Du ihre falsche Maske in regelmäßigen Abständen während der Abwertungsphase des Missbrauchszyklus zu rutschen beginnen siehst, so wird das wahre Selbst offenbar, als erschreckend kalt, gefühllos und verächtlich.

Wirklich nette Leute müssen nur selten beharrlich ihre positiven Eigenschaften zeigen – sie strahlen ihre Wärme mehr aus, als sie darüber sprechen und sie wissen, dass die Taten Bände mehr als bloße Worte sprechen. Sie wissen, dass Vertrauen und Respekt keine Einbahnstraße ist, sondern dass sie Gegenseitigkeit erfordern, nicht Wiederholung.

Um einer präventiven Verteidigung zu begegnen, bewerte neu, warum eine Person ihre guten Eigenschaften betont. Ist es, weil sie denkt, dass Du ihr nicht vertraust, oder weil sie weiß, dass Du das nicht tun solltest? Vertraue Taten mehr als leeren Worten und nimm wahr, wie jemandes Taten kommunizieren, wer sie sind, nicht, wer sie sagen, wer sie sind.

## 14. Triangulation

Die Meinung, Perspektive oder angenommene Bedrohung einer anderen Person in die Dynamik einer Interaktion einzubringen, ist als "Triangulation" bekannt. Oft verwendet, um den Missbrauch der toxischen Person zu validieren, während die Reaktionen des Opfers entkräftet werden, kann Triangulation auch dazu funktionieren, Dreiecksbeziehungen herzustellen, die dich aus den Angeln gehoben und verunsichert fühlen lassen.

Bösartige Narzissten lieben es, ihre Partner mit Fremden, Kollegen, Ex-Partnern, Freunden und sogar Familienmitgliedern zu triangulieren, um Eifersucht und Unsicherheit in Dir hervorzurufen. Sie benutzen auch die Meinungen anderer, um ihren Standpunkt durchzusetzen.

Dies ist ein Ablenkungsmanöver, dazu gedacht, Deine Aufmerksamkeit von ihrem missbräuchlichen Verhalten abzulenken und in ein falsches Bild von ihnen als wünschenswerte, begehrte Person umzuwandeln. Es lässt Dich auch Dich selbst in Frage stellen – wenn Maria mit Tom einverstanden ist, bedeutet das dann, dass Du dich getäuscht haben musst? Die Wahrheit ist, Narzissten lieben es, Unwahrheiten "zurückzumelden" über das, was andere über Dich sagen, wenn in der Tat sie diejenigen sind, die gegen Dich hetzen.

Um Triangulationstaktiken zu widerstehen, erkenne, dass wen auch immer der Narzisst mit Dir trianguliert, auch durch seine Beziehung mit dem Narzisst trianguliert wird. Diese Person spielt im Wesentlichen mit jedem. "Trianguliere" umgekehrt den Narzisst, indem Du Unterstützung von einem Dritten gewinnst, der nicht unter dem narzisstischen Einfluss steht – und auch dadurch, dass Du Deine eigene Validierung suchst.

## 15. Unschuld ködern und heucheln

Toxische Personen locken Dich in ein falsches Gefühl der Sicherheit, einfach um eine Plattform zu haben, auf der sie ihre Grausamkeit präsentieren können. Dich in einen hirnlosen, chaotischen Streit hineinziehen zu lassen, kann ziemlich schnell in einem Showdown eskalieren mit jemandem, der die Bedeutung von Respekt nicht kennt. Eine einfache Meinungsverschiedenheit kann Dich dazu ködern, zunächst höflich zu reagieren, bis es klar wird, dass die Person ein böses Motiv hat, dich herunterzureissen.

Mit dem "Köder" eines scheinbar harmlosen Kommentars, der rational verkleidet daherkommt, können sie dann beginnen, mit Dir zu spielen. Denk daran: Narzisstische Missbraucher haben Deine Unsicherheiten gelernt, die beunruhigenden Parolen, die Dein Vertrauen unterbrechen, und die störenden Themen, die Deine Wunden aufbrechen lassen – und sie nutzen dieses Wissen, um Dich böswillig zu provozieren. Nachdem Du darauf hereingefallen bist, Haken und Schimmer geschluckt hast, treten sie zurück und fragen unschuldig, ob Du "okay" bist und reden davon, dass sie Dich gar nicht so aufwühlen wollten. Diese falsche Unschuld funktioniert, um Dich unvorbereitet zu erwischen und tatsächlich zu glauben, dass sie wirklich nicht die Absicht hatten, Dich zu verletzen, bis es so oft geschieht, dass Du die Realität ihrer Bosheit nicht mehr leugnen kannst.

Es hilft zu erkennen wenn Du geködert wirst, so dass Du es vermeiden kannst, zu reagieren. Provokative Aussagen, Beschimpfungen, verletzende Vorwürfe oder unbestätigte Verallgemeinerungen zum Beispiel, sind verbreitete Hetztaktiken. Dein Bauchgefühl kann Dir auch sagen, wenn Du geködert wirst – wenn Du dich "daneben" fühlst über einen bestimmten Kommentar und dich weiter so fühlst, auch wenn er erklärt wurde, dann ist das ein Zeichen, dass Du

etwas Abstand benötigst, um die Situation neu zu bewerten, bevor Du dich für eine Reaktion entscheidest.

## **16. Grenzen testen und saugen**

Narzissten, Soziopathen und sonstige toxische Menschen versuchen ständig, Deine Grenzen zu testen, um zu sehen, welche sie übertreten können. Je mehr Übertretungen sie ohne Konsequenzen begehen können, desto weiter werden sie den Umschlag schieben.

Deshalb erleben Überlebende von emotionalem und physischem Missbrauch oft noch schwerere Fälle von Missbrauch jedes Mal, wenn sie zu ihren Peinigern zurückkehren.

Missbraucher neigen dazu, ihre Opfer wieder einzusaugen mit süßen Versprechungen, gefälschter Reue und leeren Worten, wie sie sich ändern wollen, nur um ihre Opfer noch schrecklicher zu missbrauchen. Im kranken Geist des Täters dient diese Grenzenprüfung als Strafe für das Sich-wehren gegen den Missbrauch und auch dafür, wieder zurückgekommen zu sein. Wenn Narzissten versuchen, die emotionale Reset-Taste zu drücken, verstärke Deine Grenzen noch stärker, als einen Rückzieher zu machen.

**Denke daran – sehr manipulative Menschen reagieren nicht auf Empathie oder Mitgefühl. Sie reagieren auf Konsequenzen.**

## **17. Aggressive Stöße, als Witze verkleidet.**

Heimliche Narzissten machen und genießen boshafte Bemerkungen auf Deine Kosten. Diese werden in der Regel als “nur ein Witz” verkleidet, damit sie mit erschreckenden Dingen davonkommen können, während sie immer noch eine unschuldige, kühle Haltung beibehalten. Doch jedes Mal, wenn Du empört bist über eine unsensible, harte Bemerkung, wird Dir vorgeworfen, keinen Sinn für Humor zu haben. Das ist eine häufige bei Beschimpfungen (verbalem Missbrauch) verwendete Taktik.

Das verächtliche Grinsen und der sadistische Glanz in ihren Augen entlarvt es, aber – wie ein Raubtier, das mit seiner Nahrung spielt - gewinnt eine toxische Person Vergnügen daraus, Dich zu verletzen und damit davonkommen zu können. Immerhin, es ist doch nur ein Witz, nicht wahr? Falsch. Es ist ein Weg, um Dich einzunehmen, damit du denkst, dass ihr Missbrauch nur ein Witz ist – ein Weg, von ihrer Grausamkeit abzulenken und auf Deine wahrgenommene Empfindlichkeit umzulenken. Es ist wichtig, dass wenn dies geschieht, Du für Dich selbst einsteht und deutlich machst, dass Du diese Art von Verhalten nicht tolerierst.

Manipulative Menschen auf ihre verdeckten Manöver zu behaften, kann zu weiteren Nebelnetzen vom Missbraucher führen, aber bewahre Deine Haltung, dass ihr Verhalten nicht in Ordnung ist und beende die Interaktion sofort, wenn notwendig.

## **18. Herablassender Sarkasmus und gönnerhafter Ton**

Herabsetzung und eine Person abzuwerten ist die Stärke einer toxischen Person und ihr Tonfall ist nur ein Werkzeug in der Werkzeugkiste. Sarkasmus kann eine lustige Art der Kommunikation sein, wenn beide Beteiligten mitmachen, aber Narzissten verwenden sie chronisch als eine Möglichkeit, Dich zu manipulieren und abzuwerten. Wenn Du in irgendeiner Weise darauf reagierst, dann musst Du “zu sensibel” sein.

Vergiss, dass die toxische Person ständig Wutanfälle hat, jedes Mal, wenn ihr großes schlechtes Ego mit realistischem Feedback konfrontiert ist – das Opfer ist offenbar der Überempfindliche. Solange Du wie ein Kind behandelt wirst und ständig in Frage gestellt wirst wenn Du Dich ausdrückst, wirst Du beginnen, ein Gefühl von Hypervorsichtigkeit zu entwickeln, um Deine Gedanken und Meinungen ohne Tadel zu äußern. Diese Selbstzensur ermöglicht es dem Täter, weniger Arbeit aufwenden zu müssen, um Dich zum Schweigen zu bringen, weil Du beginnst, Dich selber zum Schweigen zu bringen.

Jedes Mal, wenn Du einem herablassenden Verhalten oder Tonfall begegnest, weise fest und bestimmt darauf hin. Du verdienst es nicht, herablassend behandelt zu werden wie ein Kind – noch solltest Du jemals verstummen, um der Erwartung von jemand anderes Überlegenheitskomplex gerecht zu werden.

## **19. Beschämung**

“Du solltest dich schämen” ist ein Lieblingsspruch von toxischen Menschen. Obwohl es von jemandem benutzt werden kann, der nicht toxisch ist, ist das Beschämen im Reich des Narzissten oder Soziopathen eine wirksame Methode, die auf jedes Verhalten oder Glauben zielt, die die Macht einer toxischen Person herausfordern könnte. Er kann auch verwendet werden, um das Selbstwertgefühl eines Opfers zu zerstören und abzuschneiden: wenn ein Opfer es wagt, auf etwas stolz zu sein, kann das Opfer für diese spezielle Eigenschaft, Qualität oder Leistung beschämt werden, um sein Selbstwertgefühl zu verringern und jeden Stolz zu ersticken, den es haben könnte.

Bösartige Narzissten, Soziopathen und Psychopathen genießen es, Deine eigenen Wunden gegen Dich zu verwenden – weshalb sie Dich sogar beschämen über Missbrauch und Ungerechtigkeit, die Du in Deinem Lebensweg erlitten hast, als Möglichkeit, Dich zu re-traumatisieren. Bist Du Überlebender eines Kindesmissbrauchs? Ein bössartiger Narzisst oder Soziopath wird behaupten, dass Du etwas getan haben musst, um es zu verdienen, oder sie prahlen über ihre eigene glückliche Kindheit als eine Möglichkeit, Dich unzulänglich und unwürdig zu fühlen. Gibt es schließlich eine bessere Art und Weise Dich zu verletzen, als in der ursprünglichen Wunde zu bohren? Als Chirurgen des Wahnsinns suchen sie Wunden zu verschärfen, nicht zu helfen, sie zu heilen.

Wenn Du den Verdacht hast, es mit einer toxischen Person zu tun zu haben, vermeide es, Deine Schwächen oder Traumata zu enthüllen. Bis sie Dir ihren Charakter bewiesen haben gibt es keinen Grund, Informationen offenzulegen, die möglicherweise gegen Dich verwendet werden könnten.

## **20. Kontrolle**

Am wichtigsten ist, dass toxische Missbraucher es lieben, die Kontrolle auf jede erdenkliche Weise zu behalten. Sie isolieren Dich, behalten die Kontrolle über Deine Finanzen und sozialen Netzwerke, und mikro-managen jede Facette Deines Lebens. Doch der stärkste Mechanismus, den sie für Kontrolle über dich haben, ist, mit Deinen Gefühlen zu spielen.

Deshalb produzieren missbräuchliche Narzissten und Soziopathen Konfliktsituationen aus der Luft, um Dich asymmetrisch und unausgeglichen zu halten. Deshalb engagieren sie sich chronisch in Meinungsverschiedenheiten über unwichtige Dinge und zeigen Wut über wahrgenommene Banalitäten. Deshalb ziehen sie sich emotional zurück, nur um Dich neu zu

idealisieren, sobald sie beginnen, die Kontrolle zu verlieren. Deshalb schwanken sie zwischen ihrem falschen Selbst und ihrem wahren Selbst, so dass Du nie ein Gefühl der psychologischen Sicherheit oder Gewissheit darüber, wer Dein Partner wirklich ist, entwickeln kannst.

Je mehr Macht sie über Deine Gefühle haben, desto weniger wahrscheinlich wirst Du Deiner eigenen Realität und Wahrheit über den Missbrauch vertrauen, dem Du unterworfen bist. Die Kenntnis der manipulativen Taktiken und wie sie Dein Selbstwertgefühl erodieren, können Dich bewaffnen mit dem Wissen, wessen Du dich gegenüber siehst und Du kannst zumindest einen Plan entwickeln, um die Kontrolle über das eigene Leben wieder zu erlangen und weg zu kommen von toxischen Menschen.

---