
Verhaltenscodex

Umgang mit verdecktem Narzissmus, narzisstischer Konfabulation und projektiver Dynamik

Dieser Codex ist eine kompakte Hilfe für den Alltag. Er ist kein Ersatz für therapeutische Beratung. Er fasst die wichtigsten Verhaltensregeln zusammen, die in Beziehungen zu Menschen mit verdecktem Narzissmus, Borderline-Anteilen und Konfabulationsdynamik **nachweislich helfen** – und die, die **nachweislich nicht helfen**. Ausgedruckt an die Wand. Im Geldbeutel. Auf den Schreibtisch. Wo immer Du Dich daran erinnern möchtest.

Das Grundprinzip

"Du bist nicht zuständig für die innere Welt eines anderen Menschen. Du bist zuständig für die eigene."

1. Was nicht funktioniert

X Logik und Beweise vorlegen.

Das Gehirn der anderen Person wird Beweise umdeuten oder ignorieren. Du verlierst Energie und gewinnst nichts.

X Lange Diskussionen führen.

Je mehr Du erklärst, desto mehr Munition lieferst Du. Diskussionen verstärken die Dynamik, statt sie zu lösen.

X Verstehen wollen, um Einsicht zu erzeugen.

Einsicht funktioniert nur, wenn das System sie zulässt. Bei verdecktem Narzissmus tut es das fast nie.

X Beziehungsappelle.

"Wir kommen so nicht weiter", "Lass uns daran arbeiten" – solche Sätze prallen ab, weil sie das Selbstbild bedrohen.

X Therapie als Reparatur erwarten.

Paartherapie funktioniert nur, wenn beide Seiten zur echten Reflexion bereit sind. Sonst wird die Therapeutin instrumentalisiert oder abgewählt.

2. Was tatsächlich hilft

✓ Bei Deiner Wahrnehmung bleiben.

Ein Satz reicht: „Ich erinnere mich anders. Wir lassen es dabei.“ Punkt. Keine weitere Diskussion. Jeder zusätzliche Satz ist Munition.

✓ Klare Grenzen setzen – und halten.

Eine angekündigte, aber nicht durchgezogene Grenze ist keine Grenze, sondern ein Vorschlag. Was Du sagst, musst Du auch tun. Sonst lernt das System: gilt nicht.

✓ Schriftlich dokumentieren.

Datum, Uhrzeit, Wortlaut. Nicht aus Paranoia, sondern weil Deine Erinnerung mit der Zeit erodiert. Die Dokumentation nicht.

✓ Kontaktfläche reduzieren.

Nicht aus Strafe, sondern aus Selbstschutz. Die "Grey Rock"-Methode (emotional grau und unspektakulär werden) ist oft der Lebensretter.

✓ **Emotionale Versorgung kappen.**

Verdeckte Narzissten brauchen Aufmerksamkeit, Drama, Reaktion. Wenn Du aufhörst, sie zu liefern – ohne Streit, einfach durch Ruhe – verblasst die Dynamik mit der Zeit.

✓ **Eigene Realität sichern.**

Sprich mit Menschen, die Dich kennen. Schreib auf, was wirklich war. Vertraue Deinem inneren Kompass mehr als der Version der anderen Person.

Notfall-Karte für akute Situationen

Wenn Du gerade mitten in einem Konflikt bist und nicht mehr weißt, was Du tun sollst – diese fünf Sätze sind Deine Werkzeuge:

- *"Ich erinnere mich anders. Wir lassen es dabei."*
- *"Ich möchte das Gespräch hier beenden."*
- *"Ich brauche Zeit. Wir reden später."*
- *"Das beantworte ich, wenn wir wieder ruhig sprechen können."*
- *"Ich habe meine Wahrnehmung – Du hast Deine. Beides darf so sein."*

3. Der Spiegel-Test

Wenn Dir ein Vorwurf gemacht wird, der sich nicht stimmig anfühlt, stelle Dir **eine einzige Frage**:

"Beschreibt dieser Vorwurf wirklich mein Verhalten – oder beschreibt er das Verhalten, das ich gerade von der anderen Person erlebe?"

Häufig ist die Antwort verblüffend: Die Vorwürfe sind unbewusste Selbstporträts der anderen Person. Dieses Erkenntnis hat schon viele Menschen aus jahrelangen Selbstzweifeln befreit.

4. Fünf Warnsignale, die Du ernst nehmen solltest

1. **Realitätsverdrehung mit absoluter Überzeugung (Konfabulation).**
2. **Systematische Entwertung Deines Umfelds – besonders Kinder, Eltern, Freunde.**
3. **Verletzende Aussagen mit "Ich bin nur ehrlich" gerechtfertigt.**
4. **Stimmungswechsel zwischen Idealisierung und Entwertung innerhalb von Stunden.**
5. **Therapie- oder Klärungsangebote werden abgewählt, sobald sie nicht bestätigen.**

Zum Schluss

Du bist nicht verrückt. Du hast wahrscheinlich ein *System* erlebt – kein einzelnes Verhalten, sondern ein Zusammenspiel mehrerer Muster, das von außen widersprüchlich wirkt, von innen aber stimmig ist. Verstehen ist nicht dasselbe wie verurteilen. Aber Verstehen **ist die Voraussetzung dafür, dass Du nicht mehr blind triffst.**

Die Lösung liegt nicht in der anderen Person. Sie liegt in Dir – in dem, was Du Dir nicht mehr antun lässt. Das ist keine bequeme Wahrheit. Aber es ist die ehrlichste.

Bleib bei Deiner Wahrnehmung. Sie ist Dein Kompass.

Hinweis: Dieser Verhaltenscodex ist die Aufbereitung eines Fachgesprächs sowie öffentlich verfügbarer Literatur. Er ersetzt keine therapeutische Beratung und stellt keine Diagnose einzelner Personen dar. Wer mit den hier beschriebenen Mustern in der eigenen Lebenswelt konfrontiert ist, sollte sich an eine

qualifizierte Fachperson wenden.

© Patrick Flender · patrickflender.com · Stand 2026