

## Frauen Selbsthilfegruppe

### für Überlebende von verdecktem Narzissmus

Hast Du das Gefühl nicht gehört und gesehen zu werden? Keiner will oder kann Dir glauben? Du kannst es selbst kaum glauben? Du hast keine Worte für das was Du erlebst?

Du bist nicht allein (geschätzte Prävalenz: bis zu 5% der Bevölkerung)



Treffen jeden 3ten Mittwoch im Monat  
Beginn: 19 (bis 21 Uhr)  
Start im Mai 2026

Kontaktaufnahme über:

Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen  
Schwaben Nord (Augsburg)  
0821 / 324-2013  
shg.gesundheitsamt@augzburg.de



Die Selbsthilfegruppe wird gefördert durch die gesetzlichen Krankenkassen und deren Verbände in Bayern.

## Was ist Narzissmus?

Narzisstische Menschen zeichnen sich durch ein überhöhtes Selbstwertgefühl, ein starkes Bedürfnis nach Bewunderung und einen ausgeprägten Mangel an Empathie aus. Sie überschätzen ihre Fähigkeiten, manipulieren ihr Umfeld, um im Mittelpunkt zu stehen und reagieren empfindlich auf Kritik. Typisch sind wechselnde Phasen von Abwertung anderer und Selbstdarstellung.



## Mechanismen der Manipulation

Gas Lighting (Realitätsverzerrung) \* Love Bombing (übertriebene Zuneigung) \* Blame Shifting (Schuldumkehr) \* Devaluation (Abwertung) & Discarding (Wegwerfen) \* Silent Treatment (Schweigen und Ignorieren) \* Projektion (eigener negativer Eigenschaften) \* Isolation (soziale Isolation) \* Triangulation (Nutzen einer dritten Person) \* Future Faking (falsche Versprechungen) und mehr

## Besonderheit des verdeckten Narzissmus?

Verdeckte (vulnerable) Narzissten kaschieren ihr Bedürfnis nach Bewunderung hinter einer Fassade von Bescheidenheit, Opferrolle, hoher Sensibilität oder Schüchternheit.

Stand: März 2026