

30 KENMERKEN OM

NARCISTISCHE PERSONEN

TE HERKENNEN



INHOUD

01

MIJN VERHAAL

02

MIJN MISSIE

03

HOE HERKEN JE NARCISME

10 jaar misbruik

Veertien jaar geleden kreeg ik een relatie met een vreselijke man. In het begin leek het nochtans de liefde van mijn leven. Maar al snel werd ik dagelijks vernederd en uitgemaakt en ik leefde in constante angst voor zijn onvoorspelbare uitbarstingen. Nadien deed hij alsof er niets gebeurd was en was hij voor korte tijd weer lief en zo bleef ik hopen op beterschap.

Ik kreeg een burn-out, maar thuisblijven was nog meer een hel. Na 6 jaar kreeg ik een auto-immuunziekte waarvoor ik 2 jaar medicatie heb moeten slikken en ik kwam 25 kg bij door het emo-eten na elke uitbarsting. Ook om in slaap te geraken had ik medicatie nodig omdat ik maar niet tot rust kon komen. Ik durfde amper met een vriendin afspreken omdat ik nadien altijd een scheldtirade kreeg.

Na tien jaar was ik uitgeput en had ik geen zin meer in het leven. Op een dag las ik over narcisme en besepte ik dat er nooit iets zou veranderen.

Toen hij zijn pijlen weer richtte op mijn kinderen, knapte er iets in me en dat gaf me eindelijk het lef om de scheiding aan te vragen.

Maar daarmee werd mijn leven niet plots een droom. Ik bleef me uitgeput voelen. Ik voelde nog altijd geen vreugde in het leven.



Het jaar na deze vreselijke relatie heb ik volledig op mezelf gefocust. Ik volgde twee jaartrajecten en leerde veel tools om mijn trauma aan te pakken (want het is wel echt traumatisch, een leven met een narcistische partner), zoals mediteren, tapping, journaling, ademhalingsoefeningen, visualisaties...

Die tools gebruik ik nog elke dag. Regelmatig reageer ik nog heftig op dingen die me herinneren aan die periode en dan helpen mijn tools me hierdoor. Als ik angstig ben, stop ik even met wat ik aan het doen ben en doe ik mijn ademhalingsoefeningen. Ik leef niet meer in angst, ik kan vrolijk thuiskomen van dineetjes met vriendinnen, ik kan snoepen zonder daarvoor vernederd te worden, ik ga slapen zonder me in slaap te huilen...

Ik heb nu mijn missie gevonden in het begeleiden van andere slachtoffers en ik heb open, eerlijke, evenwichtige liefde gevonden. Ik heb weer plezier in het leven.



MIJN MISSIE

Ik help vrouwen die zich door een uitputtende relatie met narcistische personen onzeker, energieloos en machteloos voelen, met te leren omgaan met deze narcistische personen zonder hun energie weg te geven, zodat ze zich weer energiek voelen en zonder schuldgevoelens en vol zelfvertrouwen kunnen leven.

Op volgende pagina's vind je tabellen met in totaal 30 kenmerken van narcisme. Hoe meer je er kan afvinken, hoe groter de kans dat je te maken hebt met een narcistische persoon.

NARCISME

checklist

Hoe erg is het?

- ☐ Lijkt je partner ongevoelig voor jouw gevoelens (of die van anderen) of lijkt hij last te hebben met het begrijpen van gevoelens van anderen?
- ☐ Praat hij op overdreven manier over zijn leven, zijn verwezenlijkingen, zijn werk? Is hij overtuigd van zijn superioriteit over anderen?
- ☐ Gelooft hij dat hij recht heeft op een speciale behandeling, op alle gebieden van zijn leven? Wordt hij kwaad als hij die niet krijgt?
- ☐ Manipuleert hij mensen en situaties om te krijgen wat hij nodig heeft, zonder rekening te houden met de gevoelens van anderen?
- ☐ Wordt je partner heel snel heel kwaad en meestal niet in proportie met wat er gebeurt?
- ☐ Denkt hij dikwijls dat mensen het op hem hebben gemunt of dat ze misbruik van hem willen maken?
- ☐ Bekritiseert hij gemakkelijk anderen, maar wordt hij defensief en kwaad bij de minste kritiek op hem?
- ☐ Is hij vaak jaloers op jouw vriendschappen, jouw relaties, jouw successen en kansen?
- ☐ Doet hij slechte dingen en voelt hij zich hier niet schuldig over, of heeft hij helemaal geen inzicht in het feit dat dit geen goed gedrag was?
- ☐ Heeft hij constant nood aan bewondering, waardering, beloning, en zoekt hij dit actief op d.m.v. sociale media? Wil hij constant mensen informeren over zijn "goede daden"?

NARCISME

checklist

- ☐ Liegt hij regelmatig, laat hij belangrijke details weg of geeft hij je inconsistente informatie?
- ☐ Maakt hij een grote show van al wat hij doet, inclusief plaatsen waar hij naartoe gaat, etentjes, uitstapjes, de manier waarop hij leeft?
- ☐ Projecteert hij vaak zijn gevoelens op jou?
- ☐ Is hij materialistisch en hebzuchtig? Wil hij steeds meer en stopt hij niet tot hij het heeft?
- ☐ Is hij emotioneel koud en afstandelijk, vooral als jij sterke emoties toont?
- ☐ Trekt hij jou veel in twijfel? Zodat je zelf denkt dat je gek aan het worden bent?
- ☐ Is hij gierig met zijn tijd of geld? Is hij alleen vrijgevig als het hem uitkomt?
- ☐ Vermijdt hij om verantwoordelijkheid op te nemen en duwt hij dit gemakkelijk af op anderen? Heeft hij de neiging om zichzelf te verdedigen i.p.v. verantwoordelijkheid op te nemen voor zijn gedrag?
- ☐ Is hij ijdel en geobsedeerd door hoe hij verschijnt aan de buitenwereld?
- ☐ Is hij controlerend? Probeert hij je gedrag te controleren? Probeert hij obsessief zijn omgeving te controleren?

NARCISME

checklist

- ☐ Is zijn stemming, gedrag en levensstijl onvoorspelbaar en inconsistent? Heb je het gevoel dat je nooit weet wat er komt?
- ☐ Maakt hij regelmatig misbruik van jou en anderen? Neemt hij vaak de kans om te zorgen voor zijn eigen noden, ook al betekent dat dat dit jou in problemen brengt (of anderen) of slecht uitkomt?
- ☐ Heeft hij voldoening bij het zien falen van anderen? Vooral als het iemand is die het tevoren beter deed dan hij?
- ☐ Vindt hij het moeilijk om alleen te zijn of alleen tijd door te brengen?
- ☐ Heeft hij slechte grenzen tegenover anderen? Heeft hij ongepaste relaties met vriend(inn)en en collega's, en blijft hij dit doen, ook al zeg je dat dit jou een ongemakkelijk gevoel geeft?
- ☐ Is hij sexueel of emotioneel ontrouw (geweest)?
- ☐ Is hij vaak afwezig als je met hem praat? Geeuwt hij, is hij bezig op zijn gsm, of bezig met papieren en taken terwijl je met hem probeert te praten?
- ☐ Wordt hij kwetsbaar en gevoelig op momenten van stress of als dingen niet goed gaan? Kan hij niet omgaan met stressoren?
- ☐ Verwaarloost hij jouw noden of is hij gewoon respectloos in communicatie of hoffelijkheid? (bv niet laten weten dat hij later is) Geeft hij pijnlijke en ongevoelige commentaar?
- ☐ Gebruikt hij vaak zijn verschijning of sexualiteit om aandacht te krijgen? Flirt hij graag? Gebruikt hij vaak sexueel getint taalgebruik buiten jullie relatie, op sociale media of in chats, SMS-en?



KINTSUGI

Eén keer je het gezien hebt, blijf je het zien.

Het leren loslaten van deze narcistische persoon begint bij het zien van de patronen.

Zodat je gaat beseffen dat je niet alleen bent.

Dat alle narcisten hun slachtoffers op dezelfde manier behandelen.

Dat het niet uitmaakt of je je grenzen sterker stelt, of je kleiner gaat maken.

En vooral: dat het nooit zal veranderen.

Een narcist kan net zo min een aangenaam persoon worden, als dat jij plots niet meer om mensen gaat geven.

Het zit in hun persoonlijkheid.

Om uit de greep van de invloed van narcisten te geraken, ga je een aantal fasen moeten doorgaan.

1) je moet narcisten leren herkennen en hun methoden leren doorzien

2) je moet erkennen dat hun gedrag niet normaal is en dat het niets met jou te maken heeft

3) je moet leren afstand nemen (oa. door de DEEP methode)

4) je gaat je verwachtingen moeten leren aanpassen. Ze gaan nooit veranderen.

NOOIT.

Mijn jaartraject KINTSUGI leert jou dit alles.

Stapje voor stapje leer je jezelf terugvinden.

Ben jij klaar om jezelf weer terug te vinden?

Check mijn website voor meer informatie.

www.lighthouse-counselor.com

KINTSUGI JAARTRAJECT

Schrijf je in via deze link:

[MEER INFO](#)

