

## Ist ER / SIE ein Narzisst?

Narzissten begegnen uns in den unterschiedlichsten Lebenslagen. Oft können wir sie erst wirklich erkennen, wenn wir länger mit ihnen zu tun haben oder aber mit ihnen leben bzw. gelebt haben. Narzissten begegnen uns in weiblicher oder männlicher Form. Narzisstisches Verhalten kann durchaus einen gesunden Charakter haben. Allerdings ist die Spannbreite bei Narzissmus sehr groß. Der Test kann erkennen helfen, ob dein Gegenüber (Partner, Freund/-in, Kollege, Chef, Nachbar oder Schwiegertochter) eine stärkere narzisstische Prägung, vielleicht sogar eine Persönlichkeitsstörung, hat oder nicht.

Dieser Test ist aus vielen Aussagen von Betroffenen entstanden. Er ersetzt nicht die Diagnose eines therapeutischen Spezialisten/-in oder eines Arztes, sondern soll dir nur eine Hilfe in einer schwierigen Beziehung in deinem Umfeld sein, um diese richtig einzuschätzen.

**Anleitung:** Lese dir die folgenden Aussagen durch und kreuze die jeweilige zur Aussage gehörende Antwort in den 4 Spalten (immer - oft - selten - nie) an. Am Ende der Auswertung erhältst du eine kurze Auswertung). Der Einfachheit halber wurde die masculine Form "der Narzisst" im Test gewählt.

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
1	Er bestimmt, wo es hingehet und was getan wird. Auch wenn das nicht immer gleich erkennbar ist. Aber Er entscheidet letztendlich über jedes Verfahren.				
2	Er lebt nach doppelten Standards, d.h. er stellt Verhaltensregeln auf, die er aber selbst nicht einhalten muss.				
3	Er ist an nichts schuld. Er machen nichts falsch und ist nie Ursache für ihre Misserfolge				
4	Du hast das Gefühl, dass in deiner Beziehung etwas schief läuft, schon länger. Aber du kannst es nicht greifen.				
5	Er wird niemals einen Konflikt lösen. Deswegen wiederholt sich die Sache immer und immer wieder.				
6	Du fühlst dich unruhig in ihrer/seiner Nähe, irgendwie bist du immer auf "Hab acht"				
7	Er achtet selten auf deine Gefühle, nur wenn es ihm nützt.				
8	Er wird Fehler niemals authentisch entschuldigen und dein Leid/Nachteil wirklich anerkennen.				
9	Für ihn ist am wichtigsten, wie er vor anderen erscheint/gesehen wird.				
10	Er runiniert die meisten deiner Geburtstage und wichtigen Feste				

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
11	Er wird misstrauisch vor geplanten Ereignissen sein oder davor einen Streit versachen, wenn es dabei nicht vorrangig um ihn dreht.				
12	Du kannst dich nie auf ihn verlassen, wenn du ihn dringend brauchst. Und er wird auch noch darüber wütend sein, wenn du dich darüber aufregst.				
13	Du wirst ständig kritisiert und abgewertet, oft in einer ganz subtilen Weise.				
14	Deine Erwartungen an ihn werden Stück für Stück weniger, bis du einfach schon glücklich bist, wenn er dich nur nicht anbrüllt, kritisiert, mit kalter Distanz oder Flucht bestraft.				
15	Er droht die Beziehung in einem eiskalten Ton zu verlassen, um dich zu verletzen oder seine Belange durchzusetzen.				
16	Abgesehen von dem Anfangsstadium beim kennen lernen, unternimmt er keine Anstrengung, um sich mit deinen Freunden oder deiner Familie anzufreunden, außer es bringt ihm irgendwelche Vorteile.				
17	Dein Wert wird in seinen Augen bis zu einem Nichts verringert. Er demonstriert dir, dass Fremde in seinen Augen den gleichen, wenn nicht sogar einen höheren Wert haben.				
18	Er wird manchmal liebenswürdig und voller Liebe sein, nur um dich am nächsten Tag wieder auf ein Nichts zu reduzieren. Du bist schon regelrecht "süchtig" nach seinen guten Zeiten/Reaktionen.				
19	Du wirst sexuelle Probleme mit ihm haben. Er ist selten zufrieden und/oder kann körperliche Intimität zurückhalten, besonders wenn er merkt, dass er dich damit irritiert und du dadurch große Zweifel entwickelst.				
20	Einfach Gespräche können sich zu verrückt machenden Diskussionen entwickeln.				
21	Du hast oft das Gefühl dich durch ein Minenfeld zu bewegen. Es ist als wenn Er mit jeder noch so kleinen Bewegung Streit und Abwertung provoziert.				

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
22	Du verlierst dich inzwischen schon selbst, weil du nur noch auf seine Gefühle und Reaktionen zu achtest. Du versucht sie ständig in all deinen Planungen und Tun einfließen zu lassen. Du weißt schon gar nicht mehr, was du selbst willst.				
23	Manchmal lebt er über lange Zeit ohne Begründung in totaler Distanz zu dir. Er ist neben dir und doch weit weg.				
24	Deine Ansichten, Wünsche, Gefühle und Werte kollidieren mit seinem Verhalten und Ansichten. Das ist sehr belastend. Du findest aber keine Lösung, bestenfalls fadenscheinige Entschuldigungn. Du fühlst dich oft ohnmächtig, energielos oder sogar verrückt. Deswegen blendest du es einfach aus.				
25	Du spürst, dass du von ihm ganz bewusst desorientiert, manipuliert oder verunsichert wirst. z.B. Dinge verschwinden und tauchen wieder auf, Termine werden falsch weitergeben oder er lügt offensichtlich und streitet ab. Du verstehst das alles nicht und traust dir selbst schon nicht mehr. (Gaslightning)				
26	Du willst nur noch ihn erfreuen und zufrieden stellen und hast dafür deine grundlegenden Bedürfnisse und Wünsche beiseite gelegt. Vielleicht opferst du deine emotionale und finanzielle Sicherheit. Z.B. du brichst mit deiner Familie und Freunden oder du reduzierst deinen Job, der dir Freude macht und die Familie sichert.				
27	Er hetzt gegen deine Freunde und deiner Familie. Sie sind an allem schuld, unterentwickelt, eine Zumutung etc. Er will, dass du den Kontakt einstellst.				
28	Emotionale Reaktionen wird er bei anderen gegen dich verwenden und erklären, wie verrückt, kleingeistig, geldgierig, unfähig oder verantwortungslos etc. du bist.				
29	Du bist für alle Probleme in der Beziehung verantwortlich				
30	Du gibst dir für fast alles selbst die Schuld.				
31	Er wird deine Schwächen, Ängste und Geheimnisse gezielt gegen dich einsetzen				

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
32	Er verschwindet immer wieder/braucht Abstand, meist mit einem dramatischen Ausbruch, um dann wieder unverhofft aufzutauchen, als wäre nichts gewesen.				
33	Er benimmt sich wie Dr. Jekyll/Mr.Hyde				
34	Er erfüllt seine gerechten und versprochenen Anteile an den (Haushalts-)Pflichten nicht und kritisiert deine Bemühungen bzw. macht sich darüber lächerlich				
35	Du erlebst eine ständige emotionale Achterbahn				
36	Wenn du versuchst, ihn zur Rechenschaft zu ziehen oder zu kritisieren, gerät er in Wut oder zieht alles ins Lächerliche.				
37	Er ist egoistisch, stur, materialistisch und extrem launisch.				
38	Er fragt dich selten nach deinem Tag oder wünscht dir "einen guten Tag"				
39	Er kümmert sich niemals ernsthaft um Dinge, die dir wichtig sind (es sei denn, es ist etwas, was ihn interessiert)				
40	Du fühlst dich festgefahren und nicht in der Lage, ihn zu verlassen.				
41	Er projiziert sein schlechtes Verhalten auf dich und du deine guten Absichten auf ihn. Keiner der beiden hat Recht.				
42	Er runiniert deine Finanzen und untergräbt/belächelt deine Bemühungen Geld zu verdienen.				
43	Deine Aufgabe ist es immer wieder alles in deiner Macht stehende zu tun, um die Beziehung immer wieder und wieder gerade zu rücken bzw. wieder herzustellen.				
44	Du hast in dieser Verbindung bereits Anfälle von Depressionen, Panikattacken oder Burnout				
45	Er vergleicht dich ungünstig mit deinen andere Verbindungen/Beziehungen, besonders mit der Ex.				
46	Du fühlst dich verrückt und vielleicht schon ein emotional taub.				
47	Eine Paarberatung ist unmöglich. Er sieht in jeder Rückfrage des Therapeuten Kritik und Angriff. Er verlässt meist mit Abwertung oder Wut den Raum.				

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
48	Er ist äußerst freundlich zu Fremden, aber wenn er mit dir zuhause ist, verwandelt er sich hinter den geschlossenen Türen in ein Monster				
49	Er legt dir einen Schweigecode auf, den er selbst aber nicht einhalten wird.				
50	Er spielt deine Kinder gegen dich aus. Du bist an allem schuld. Du bist die Böse.				
51	Wenn du einen Fehler machst, dann lässt er seine schlechte Laune an den Kindern oder deiner Familie aus.				
52	Er legt gegenüber deinen Freunden oder deiner Familie ein antisoziales Verhalten an den Tag und schiebt die Schuld auf sie.				
53	Er vergrault deine wichtigsten Kontaktpersonen mit schlechtem Verhalten, spitzen Bemerkungen, ablehnenden oder beleidigendem Verhalten.				
54	Er macht dich hinter deinem Rücken bei deine Kindern, Freunden, Familie und Kollegen schlecht. Daraus wird ein regelrechter Rufmord, besonders, wenn er erkennt, dass du dich zurückziehst bzw. ihn verlassen willst.				
55	Wenn du oder andere Menschen für ihn keinen Vorteil mehr bringen, dann lässt er dich/andere einfach fallen und so tut so, als wäre nichts passiert. Er wirkt vielleicht sogar glücklich und erleichtert, während du am Boden zerstört bist und andere die Welt nicht mehr verstehen.				
56	Wenn du dich einem anderen Menschen öffnest und von deiner verletzenden Beziehung berichtest, dann glauben sie dir nicht. Sie sind eher genervt von dem dauerhaften "Gejammer".				
57	Du fühlst dich gegenüber ihr/ihm ohnmächtig. Obwohl du kurz vor dem Wahnsinn bist, wartest du immer wieder auf ein Zeichen von Zuneigung. Du hoffst auch nach Jahren noch nach einer Besserung.				
58	Er benutzt deine Kinder/Verwandten/Freunde/Kollegen als Sprachrohr um seine Wünsche/Forderungen durchzusetzen.				
59	Dein berufliches Engagement leidet bereits, weil dich dein Partner immer wieder kurzfristig mit den Kindern oder anderen häuslichen Verpflichtungen im Stich lässt.				
60	Du bist erschöpft und kannst deine beruflichen Verpflichtungen nicht mehr wahrnehmen. Trotzdem ist es für ihn nie genug.				

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
61	Obwohl er dich nie unterstützen, nimmt er für sich in Anspruch dir den Rücken frei zu halten.				
62	Er vermittelt dir immer wieder, das du nur so gut klar kommst oder verdienst, weil es ihn gibt.				
63	Ohne ihn wärst du vermutlich schon einsam oder pleite oder unter der Brücke gelandet.				
64	Er agiert gegen dich bei deiner Familie, Freunden und Kollegen/Chef. Manchmal ganz subtil, als wenn er dir armen Wesen sogar helfen möchte.				
65	Du hast das Gefühl, dass du viel mehr gibst, als du bekommst und es ist immer noch nicht genug				
66	Er ist unfähig deine Bedürfnisse oder deine Nöte wahrzunehmen.				
67	Er ist neidisch auf andere oder glaubt, dass andere ihn beneiden.				
68	Er betont immer wie genügsam er ist, nimmt aber alles selbstverständlich und ohne Dank an (Wohnung, Urlaub, Einladungen, Schmuck)Anschließend wertet sich dich vor deine Freunde und Familie ab und erklärt dich für verschwendungssüchtig.				
69	Du machst alles: Job, Karriere, Kinder, Haushalt, Urlaubsreisen etc. Er vermittelt dir aber trotzdem, dass er dir doch den Rücken freihält.				
70	Er hat oft Regeln gebrochen, die Privatsphäre oder Anstandsregeln verletzt oder geht mit vertraulichen Daten unangemessen um.				
71	Er übertreibt notorisch seine Verdienste, ohne etwas vorzeigbares geleistet zu haben.				
72	Reden andere über ihre Erfolge, brüstet er sich sofort mit seinen eigenen oder wechselt sofort das Thema oder geht einfach.				
73	Er konkurriert am Arbeitsplatz ständig mit Kollegen um die Aufmerksamkeit und Anerkennung des Chefs und macht dabei seine Kollegen schlecht, um selbst besser da zu stehen.				
74	Er hält sich für allmächtig und allwissend und ist unwillig seine Schwächen und Grenzen anzuerkennen				
75	Anfangs war es interessant/faszinieren ihm zu folgen oder zuzuhören. Heute ist es nur noch anstrengend oder ermüdend.				

Nr.	Aussage	immer	oft	selten	nie
76	Er gibt dir das Gefühl, dass du dich um ihn kümmern musst, auch wenn es dir selbst schlecht geht.				
77	Er gesteht sich selbst teure und wertvolle Dinge zu, hält aber den Rest der Familie knapp.				
78	Er kann stundenlang über sein Spezialthema reden. Wenn es um andere Themen geht, ist es belanglos Geplapper unter seiner Würde.				
79	Seine Kinder müssen sich genau nach seinen Vorstellungen verhalten. Wenn nicht, werden sie mit bösen Manipulationen, Erpressung und ggf. auch mit Gewalt in seine Vorstellungen gepresst.				
80	Obwohl er dich wieder und wieder verletzt, abwertet und hintergeht und dein Leben eine einzige Katastrophe ist, liebst du ihn immer noch bzw. verhältst dich verbunden und loyal.				

Addiere nun die Anzahl alle Antworten der einzelnen Spalten und multipliziere sie mit der angegebenen Punktzahl für jede Spalte.

	Anzahl Antworten	x Punkte	Gesamt- punktzahl je Spalte
immer		3	
oft		2	
selten		1	
nie		0	
Summe Punkte gesamt			

#### Allgemeines:

Dieser Test ersetzt keine professionelle Diagnose. Sollte Bedarf bestehen, dann setze dich bitte mit einem bei Narzissmus erfahrenen Therapeuten, Heilpraktiker oder Coach in Verbindung. Mit ihm/ihr kannst du dann deine Beziehung zu dem Narzissten/-in genauer untersuchen.

Der Test ist ein praxisnaher Test, der sich aus vielen einzelnen Aussagen von Klienten aus meiner therapeutischen Praxis und meiner eigenen Erfahrung zusammen setzt. Der Test und sein Ergebnis soll dir helfen deine Situation besser kennen und einschätzen zu lernen und daraus Konsequenzen für dich zu ziehen.

## Auswertung

### 240 - 100 Punkte

Bei dieser Punktzahl kannst du davon ausgehen, dass es sich um einen Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung handelt. Alle Anzeichen sprechen dafür. Wenn du schon sehr lange in sehr enger Beziehung zu dem Narzissten (= Mann/Frau mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung) befindest, dann informiere dich weiter über diese Persönlichkeitsstörung. Suche dir Gleichgesinnte bzw. falls nötig einen erfahrenen Therapeuten oder Coach, der dir weiter helfen kann.

Ein Mensch mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung kann seine eigene Störung nicht einschätzen. Es geht ihm grundsätzlich nur um sich, auch wenn er das oft gut verbergen kann. Er kennt weder Empathie, noch Schuldbewusstsein. Er wird alles versuchen um Aufmerksamkeit zu bekommen und seine Vorstellungen durchzusetzen. Nur er ist ggf. das Opfer und der Empfangende. Ihm steht alles zu. Er braucht diese narzisstische Zufuhr (= Energie der Anderen) um selbst überleben zu können. Diese Zufuhr wird er sich über Manipulation, Lügen, Betrug, Vortäuschen von Liebe und Aufmerksamkeit und Veränderung seiner nächsten Menschen erzwingen. Dabei geht es nie um den anderen persönlich, sondern nur um die Sache. Das macht seinen Beziehungen/Partner austauschbar. In der Regel ist ein Mensch mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung therapieresistent. Deswegen ändert sich ein Narzisst nie, leider!

Die Erkenntnis, dass es sich um einen narzisstischen Persönlichkeitsstörung handelt ist oft sehr befreiend für seine Partner/Menschen in seiner Umgebung. Dadurch kann man den Grund für diese schwierige Beziehung benennen. Endlich kann man erkennen, dass man nicht verrückt ist, sondern sich selbst vertrauen kann. Man kann sich informieren und Hilfe suchen und Schritt für Schritt selbst den Weg der Veränderung aktiv gehen.

Genauso wichtig wie die Erkenntnis ist jedoch auch die Frage an sich selbst: Warum habe ich das so lange mitgemacht? Was sind die Gründe hierfür? Warum habe ich mich nicht (viel früher) getrennt. Warum konnte ich nicht erkennen, dass sich nichts ändert, dass alles nur noch schlechter wurde und warum habe ich es erduldet? Was ist also mein Anteil an dieser Beziehung? Erst wenn man sich selbst diesen Antworten stellt, ist eine Verarbeitung möglich. Es gibt uns die Möglichkeit den Opfer-Status zu verlassen und selbst wieder sein eigenes Leben zu gestalten.

### 99 bis 50 Punkte

Vermutlich hast du einen Menschen mit narzisstischen Anteilen vor dir. Allerdings vermute ich hier keine narzisstische Persönlichkeitsstörung. Stelle dir die Frage, welche Hintergründe die Person für dieses Verhalten hat und welches Ziel. Gibt es hier Abwertungen und Manipulation? Bei diesem Punktestand sollten es deutliche Zeichen und Phasen gesunde Interaktionen zwischen den Partnern geben.

In schwierigen Situationen mache dir erst deine Position und deine Bedürfnisse/Wünsche bewusst und spreche dann mit deinem Partner/-in, Chef etc. Es sollte ein fruchtbare Auseinandersetzung bzw. ein gegenseitiges aufeinander zugehen möglich sein.

### unter 50 Punkte



Hier liegt vermutlich kein narzisstischer Hintergrund in der Partnerschaft/Beziehung vor. Die Frage ist, warum hast du diesen Test gemacht? Gibt es andere Probleme? Nicht alles hat einen narzisstischen Hintergrund.