

Oliver Domröse



Der liebende NARZISST

*Erweitert &
aktualisiert*

Wege aus der
unheilvollen
Anziehung
zwischen
hochsensiblen
Menschen
und Narzissten

Der liebende Narzisst

Taschenbuchausgabe

Komplett überarbeitete Neuauflage: April 2026

Impressum:

Somae Digital OÜ
Harju maakond
Tallinn
Lasnamäe linnaosa
Sepapaja tn 6
15551
Estland

© 2026 Oliver Domröse

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Leseprobe darf unverändert weitergegeben werden. Eine Bearbeitung, Vervielfältigung zu kommerziellen Zwecken oder auszugsweise Veröffentlichung bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Autors.

Kontakt: info@der-liebende-narzisst.de

Webseite: www.der-liebende-narzisst.de

Kurzer Hinweis zur Leseprobe

Diese Leseprobe enthält ausgewählte Originalauszüge aus der komplett überarbeiteten Neuauflage von "Der liebende Narzisst". Die fachliche Einordnung zu Persönlichkeitsstilen, Schemata, Images, Appellen und Beziehungsspielen ist unter anderem von den Arbeiten des Psychotherapeuten Rainer Sachse beeinflusst. Die vollständigen Quellenangaben findest du im Literatur- und Quellenverzeichnis des Buches.

Das Buch erschien ursprünglich 2018 und hat seitdem viele Tausend Menschen erreicht. Im Winter 2025/2026 wurde es grundlegend überarbeitet, fachlich geschärft und um ein neues Kapitel ergänzt.

Die folgenden Auszüge zeigen zwei zentrale Linien des Buches: Erstens, wie narzisstische Dynamiken heute differenzierter über Persönlichkeitsstile, Schemata, Images und Beziehungsspiele verstanden werden können. Zweitens, warum sensible und empathische Menschen sich immer wieder in narzisstisch geprägte Menschen verlieben – und wie diese Anziehung innerlich entsteht.

Die Leseprobe zeigt nur einen Ausschnitt. Die vollständige Entwicklung, die erlebten Begegnungen mit Narzissten, Warnsignale und Wege der Befreiung findest du im Buch.

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	8
Einleitung: Warum dieses Buch anders ist	16
Teil I Die vielen Gesichter des Narziss	25
Kapitel 1: Wie Narzissmus entsteht – Verletzung, Bindung & Überlebensstrategie	26
Kapitel 2: Wie sich Narzissmus zeigt – von subtil bis zerstörerisch	36
Kapitel 3: Narzissmus neu gedacht: Schemata, Stile und Interaktionsspiele	67
Kapitel 4: Gesunder Narzissmus – Gibt es den wirklich?	114
Kapitel 5: Männlicher und weiblicher Narzissmus – was unterscheidet sie?	132
Teil II Die Anziehung zwischen Hochsensiblen und Narzissten	155
Kapitel 6: Was Hochsensibilität wirklich bedeutet	156
Kapitel 7: Hochsensibel und narzisstisch – geht das wirklich?	170
Kapitel 8: Warum Du Dich immer wieder in Narzissten verliebst	196

Kapitel 9: Woran Du Narzissten wirklich erkennst	218
Teil III Wege der Befreiung	239
Kapitel 10: Umgang mit Narzissten in Alltag und Beziehung	240
Kapitel 11: Wie Du die Anziehung auf Narzissten beendest	282
Kapitel 12: Ausbruch aus dem Ich-Gefängnis	300
Schlusswort	329
Über dieses Buch	333
Über den Autor	335

Auszug aus dem neuen Kapitel 3

Narzissmus neu gedacht: Schemata, Stile und Interaktionsspiele

In der Psychologie existieren unterschiedliche Zugänge zum Begriff der Persönlichkeit. Für dieses Buch ist ein Ansatz besonders hilfreich: das Konzept der *Persönlichkeitsstile*. Es bietet eine anschauliche Möglichkeit, menschliches Erleben und Verhalten einzuordnen – ohne zu pathologisieren und ohne vorschnelle Diagnosen.

Der Gedanke dahinter ist einfach: Menschen unterscheiden sich nicht nur graduell, sondern auch strukturell darin, wie sie sich selbst erleben, wie sie mit Gefühlen umgehen und wie sie Beziehungen gestalten. Diese relativ stabilen Muster werden als *Persönlichkeitsstile* bezeichnet. Jeder Stil beschreibt eine typische innere Logik – eine Art „Grundprogramm“, nach dem Wahrnehmung, Denken, Fühlen und Handeln organisiert sind.

Wichtig ist dabei eines: Du trägst grundsätzlich alle diese *Persönlichkeitsstile* in dir. Das ist weder gut noch schlecht. Entscheidend ist vielmehr, in welchem Ausmaß sie wirksam werden, in welchen Situationen sie sich zeigen – und ob sie dich im Leben unterstützen oder zunehmend belasten.

Ressourcen und Kosten von Persönlichkeitsstilen

Jeder Persönlichkeitsstil bringt sowohl Stärken als auch Belastungen mit sich. In der Fachsprache auch Ressourcen und Kosten genannt. Wie bei jeder grundlegenden inneren Ausrichtung gilt: Was in bestimmten Situationen hilfreich ist, kann in anderen zum Problem werden. Persönlichkeitsstile sind daher weder „gut“ noch „schlecht“ – sie sind funktionale Anpassungen mit jeweils spezifischen Ressourcen und Kosten.

Vor diesem Hintergrund wird dir verständlich, warum sich bestimmte Persönlichkeitsstile immer wieder gegenseitig anziehen. Besonders deutlich zeigt sich das Zusammenspiel zwischen narzisstischen und dependenten (abhängigen) Ausprägungen. Was auf den ersten Blick wie ein Zufall oder eine besondere Chemie wirkt, folgt oft einer klaren inneren Logik.

Besonders intensiv wirkt diese Anziehung jedoch in Partnerschaften. Der *narzisstische Stil* bietet Orientierung, Entschiedenheit und eine klare Außenwirkung. Der *dependente Stil* bringt Hingabe, Anpassungsbereitschaft und emotionale Verfügbarkeit ein. Was sich anfangs wie Sicherheit, Ergänzung und tiefe Verbundenheit anfühlt, basiert häufig auf der unbewussten Passung zweier innerer Muster – nicht auf bewusster Wahl oder reifer Begegnung auf Augenhöhe. Diese Dynamik wirkt deshalb so „magisch“, weil sie alte Bindungs- und Beziehungserfahrungen aus der Kindheit aktiviert und unerfüllte, innere Bedürfnisse bedient. Genau darin liegt ihre Anziehungskraft – und zugleich der Keim für spätere Spannungen und schädigendes Verhalten, wenn die Kosten dieser „Passung“ zunehmend sichtbar werden.

Vom Manipulieren zum Produzieren von Images

Wenn wir nun einen Schritt weitergehen, stellt sich die entscheidende Frage: Wie genau wird manipuliert? Welche Mittel werden eingesetzt, um Einfluss auf andere zu nehmen, ohne offen zu fordern oder jemanden zu etwas zu zwingen? Eine zentrale Technik besteht im Produzieren von sogenannten Images.

Ein Image ist dabei kein oberflächliches Selbstbild, sondern ein gezielt erzeugter Eindruck beim jeweiligen Gegenüber. Es geht darum, dass der andere etwas Bestimmtes über mich denken, glauben oder annehmen soll – und idealerweise zugleich etwas anderes nicht denkt, glaubt oder in Erwägung zieht. Ein Image ist somit immer eine Form der Steuerung von Wahrnehmung. Also eine Form von Manipulation.

Und auch hier gilt: Wir alle produzieren Images.

Wir alle stellen uns in bestimmten Situationen günstiger, kompetenter, hilfsbedürftiger oder belasteter dar, als wir es vielleicht objektiv sind. Auch Unwahrheiten und Verzerrungen gehören zum menschlichen Alltag. Das Problem liegt nicht im Ob, sondern einmal mehr im Ausmaß und in der Einseitigkeit.

Hier gilt ein Grundsatz, den ich an anderer Stelle immer wieder betone:

Miss einen Narzissten an seinem *Verhalten*, nicht an seinen Worten.

Kapitel 3 zeigt auf, wie narzisstische Dynamiken über Stile, Schemata, Images und Beziehungsspiele wirken.

Kapitel 8 im Buch geht nun näher an die partnerschaftliche Beziehungsdynamik heran: Warum verliebst du dich immer wieder in Menschen, die dich

Warum du dich immer wieder in Narzissten verliebst

später verunsichern, entwerten oder emotional abhängig machen?

Auszug aus Kapitel 8

Warum du dich immer wieder in Narzissten verliebst

Mit dieser Resonanz hätte ich wahrlich nicht gerechnet. Durch meine reichweitenstarken Artikel über Narzissmus und Hochsensibilität auf meinem ersten Blog erreichten mich seit 2016 viele E-Mails, Rückmeldungen und persönliche Zuschriften. Vor allem Frauen meldeten sich bei mir, die lange unter narzisstisch geprägten Beziehungen gelitten hatten.

Nach dem Lesen meiner Texte sei es ihnen wie Schuppen von den Augen gefallen: dass ihr Partner ein Narzisst war – oder ist – und sie als empathischer Partner umso mehr unter seiner Art litten. Häufig waren ihre Nachrichten mit Fragen verbunden: Kann ich ihn ändern? Was hat es mit meinen eigenen Prägungen zu tun, dass ich immer wieder in solche toxische Beziehungen gerate? Wie kann ich mit einem Narzissten umgehen? Und bleibt am Ende nur die Trennung, um den eigenen Seelenfrieden wiederherzustellen?

Jeglicher Versuch, im Außen an den Umständen oder an einem anderen Menschen etwas ändern zu wollen, ist zu 99 % zum Scheitern verurteilt. Es funktioniert einfach nicht. Aber das wirst du vermutlich wissen.

Ich lade dich zu Beginn ein, nicht sofort zusammenzuzucken, wenn ich behaupte, dass es an deinem (Co-)Narzissmus liegen könnte. Dieses Buch soll zu einem differenzierteren Blick auf Narzissmus führen, als er in der breiten Masse meist erfolgt. Narzissmus ist nicht immer per se nur boshaft und pathologisch, wie bereits mehrfach erwähnt. Damit sage ich nicht, dass der Umgang mit abwertenden, manipulativen Narzissten

einfach ist. Oft ist ein Austausch auf einer vernünftigen, erwachsenen Ebene nicht mehr möglich.

Eine ideale Ergänzung: Narzisst und Komplementärnarzisst

Ruf dir noch einmal die Entstehungsdynamik aus dem ersten Kapitel ins Gedächtnis: Narzisstische Muster entstehen häufig aus frühen Beziehungserfahrungen, in denen Nähe, Spiegelung und Autonomie nicht sicher zusammengehen durften. Oft betrifft das die primäre Bezugsperson – in vielen Biografien die Mutter, manchmal der Vater. Manchmal auch Großeltern oder andere Bindungspersonen. Entscheidend ist nicht die Rolle, sondern die *Qualität der Bindung*: Wird das Kind als eigenständiges Wesen gesehen – oder wird es *funktionalisiert*?

Wenn das Kleinkind beginnt, Autonomie zu entwickeln – typischerweise im Zeitraum zwischen dem ersten und dritten Lebensjahr –, braucht es dafür ein Gegenüber, das beides halten kann: Nähe und Abgrenzung. Wenn die Bezugsperson Autonomie jedoch als Kränkung erlebt, reagiert sie schnell mit Wut, Rückzug oder emotionaler Strafe. Für die kindliche Seele fühlt sich das an wie ein Erdbeben: Einerseits hängt das Kind existenziell an Zuwendung und Verbindung. Andererseits spürt es in sich diesen natürlichen Drang nach Selbstsein, Expansion und eigenem Willen. Genau hier kollidieren zwei grundlegende Bedürfnisse, die du tief im Menschen angelegt findest: Verbundenheit und Autonomie.

Dem Kleinkind bleibt kaum etwas anderes übrig, als sich anzupassen, um im wahrsten Sinne des Wortes weiterleben zu können. Die erste und entscheidende Anpassung passiert: Du wirst, wie du sein sollst – nicht,

wie du bist. Unter diesen Bedingungen kann sich kein stabiles eigenes Selbst entwickeln, weil Autonomie mit Liebesentzug, Kränkung oder emotionaler Strafe beantwortet wird. Dir wird der Mut zur *eigenen Identität* genommen.

Das fehlende Puzzleteil

Die Antwort liegt auf der Hand, und mag dir, als weibliche Leserin, mitunter nicht gefallen. Aber wer hat gesagt, dass ich bequeme Antworten liefere?! Ich möchte dir eine echte und nachhaltige Chance auf Veränderung deiner Beziehungsmuster geben. Und deshalb muss ich dich aus deiner Komfortzone holen. Weil wirkliches Wachstum nur außerhalb der Komfortzone stattfindet, im unbekanntem Land, in der Lernzone.

Ich habe lange darüber nachgedacht und recherchiert, warum gerade hochsensible Frauen in Beziehungen immer wieder an narzisstische Männer geraten. Eine zentrale Spur zeigt sich in bestimmten inneren Mustern, die sich bei vielen Hochsensiblen finden lassen. Du erinnerst dich: Einige dieser Merkmale habe ich bereits in einem früheren Kapitel beschrieben. Wenn du diese nun mit typischen Dynamiken des sogenannten weiblichen Narzissmus vergleichst, erkennst du deutliche Überschneidungen.

Typische Muster bei *hochsensiblen Menschen*:

- Du identifizierst dich stark mit den Gefühlen und dem Leid anderer.
- Du bist harmoniebedürftig, konfliktscheu, kompromissbereit und leicht beeinflussbar.
- Du zweifelst an deiner eigenen Wahrnehmung.
- Du bist anfällig für Schuldgefühle.

- Du übernimmst übermäßig Verantwortung – oft mehr für andere als für dich selbst.
- Du suchst nach einer idealen, tiefen Verbindung.

Warum die Verbindung so stark wirkt

Weibliche Hochsensible mit ihrer großen Harmonie- und Kompromissbereitschaft, der Verleugnung der eigenen Wahrnehmung und dem Suchen nach dem Seelenpartner sind der ideale Partner für einen männlichen Narzissten. Sie besitzen in der Regel ein stabileres Selbst als ihr männlicher Partner. Sie passen sich aber schnell den Bedürfnissen ihres Partners an und vergessen dabei ihre eigenen.

Ein männlicher Narzisst ist ein Meister darin, aufgrund seiner ausgeprägten Eloquenz und Intelligenz andere von seiner Meinung zu überzeugen. Damit einhergehend, Schuldgefühle einzureden, sein Recht und seine Meinung durchzusetzen. Meist so geschickt und subtil, oftmals hinterhältig, dass es der andere gar nicht bemerkt. Dass er schon wieder vom Narzissten für seine Zwecke benutzt und manipuliert wurde.

Das entscheidende Kriterium für eine Komplementärnarzisstin ist die Projektion ihres herausgebildeten Ideal-Selbst auf den Partner. Derart gepolte Frauen gehen in ihrem Mann auf und erhalten dadurch die benötigte Zufuhr an Aufmerksamkeit und Zuwendung. In der Paarbeziehung leben sie nur für ihren Partner und zeigen die Tendenz, ihn völlig kritik- und bedingungslos zu idealisieren. Zwei scheinbar unterschiedliche Puzzleteile haben sich gefunden. Das Bild, die Verbindung, ist perfekt.

Den Teufelskreis durchbrechen

In diesem Kapitel soll dir erst einmal vollkommen bewusst geworden sein, woher diese nahezu „magische Anziehung“ auf Narzissten rührt. Für einen Narzissten stellt die Partnerschaft mit einer Frau, die sich vollkommen unterordnet und daraus sogar noch etwas für ihren Selbstwert zieht, die optimale Verbindung dar. Er wird von dir kritiklos bewundert, und er muss in keiner Weise Rücksicht auf deine Ansprüche nehmen. Selbst wenn er auf deinen Ansprüchen und Bedürfnissen herumtrampelt, lässt du ihm das durchgehen. Du verteidigst ihn vielleicht sogar noch mit Worten wie: „Eigentlich meint er es gar nicht so. Er ist normal ganz anders.“ Damit erniedrigst du dich nur selbst.

Ein destruktiver, ambivalenter Teufelskreis aus ständiger Idealisierung, Entwertung, Abhängigkeit, unterdrücktem Hass und gekünstelter Außendarstellung hat sich geschlossen. Ein Ausweg aus diesem Kreislauf besteht darin zu erkennen, wie sich beide gegenseitig ihre unterdrückten Anteile spiegeln. Für den Narzissten geht es darum, sich mehr einzulassen, ohne sofort Angst zu haben, vereinnahmt zu werden. Für die Co-Narzisstin geht es darum, mehr Autonomie in der Beziehung zu entwickeln, ohne von Verlustangst oder Angst vor Zurückweisung überwältigt zu werden. Erst wenn wir das *Warum*, die Ursachen verstanden haben, können wir nach dem *Wie* Ausschau halten.

Nach *praktikablen Lösungen* suchen.

Über den Autor

Oliver Domröse, Jahrgang 1979, ist Autor, Coach und Heilpraktiker für Psychotherapie. In seiner Arbeit verbindet er tiefenpsychologische und körperorientierte Ansätze, die stark von Methoden wie Somatic Experiencing (Peter Levine), NARM (Laurence Heller) und dem SEI®-Ansatz (Dami Charf) geprägt sind.

Seit 2015 schreibt er regelmäßig über Themen wie Narzissmus, Beziehung, Trauma und Persönlichkeitsentwicklung.

Sein Buch "Der liebende Narzisst" hat viele tausend Leserinnen und Leser erreicht und inspiriert. Heute liegt sein Schwerpunkt auf neuen Buchprojekten und seiner therapeutischen Arbeit.

Sein Anliegen ist es, Menschen zu ermutigen, ihre Wunden nicht als Makel, sondern als Quelle von Kraft, Innigkeit und Verbindung zu verstehen.

Autorenprofil Oliver Domröse

Praxisangebot

Ende der Leseprobe

Hier endet die Leseprobe.

Im vollständigen Buch geht die Reise weiter: mit den fünf Warnsignalen, an denen du narzisstische Muster früh erkennen kannst, mit konkreten Wegen der Abgrenzung und mit der entscheidenden Frage, wie du deine eigene Anziehung auf narzisstisch geprägte Menschen nachhaltig veränderst.

Wenn du dich in diesen Auszügen wiedererkennst, ist das kein Grund zur Selbstverurteilung. Aber es ist ein deutlicher Hinweis, genauer hinzuschauen. Genau dafür ist dieses Buch geschrieben.

Das vollständige Buch ist als Taschenbuch, Hardcover und Kindle-Ausgabe erhältlich.

www.der-liebende-narzisst.de