

Julia Büllesfeld

DIE  
*Selbstfürsorge-*  
REVOLUTION 

Wie du nach narzisstischem Missbrauch deine persönliche  
Selbstfürsorge-Revolution startest

1. Auflage, November 2017

Copyright © Julia Büllesfeld

Foto © Viacheslav Savitskiy – shutterstock.com

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzung, wie etwa Verbreitung, Vervielfältigung, Übertragung oder  
Nachdruck, darf nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin erfolgen.

# **INHALT**

[Vorwort](#)

[Was Selbstfürsorge bedeutet](#)

[Grundlegende Probleme der Selbstfürsorge](#)

[Wahrnehmung von Bedürfnissen](#)

[Das wertschätzende Nein](#)

[Vom narzisstisch-emotionalen Missbrauch erholen](#)

[Wie du förderliche Entscheidungen triffst](#)

[Ich werde nicht länger...](#)

[Unterstützende Gewohnheiten entwickeln](#)

[Deinen Rhythmus finden](#)

[Aufschieberitis stoppen](#)

[Perfektionismus überwinden](#)

[Kümmere dich um deine Gesundheit](#)

[Schutz für deine Sensibilität](#)

[Der Selbstfürsorge-Notfallkoffer](#)

[Impressum](#)

## Vorwort

Herzlich willkommen zur Selbstfürsorge-Revolution!

Du hast dich dazu entschieden, stärker in die Beziehung zu dir selbst zu investieren. Narzisstischer Missbrauch zerstört die ureigene Beziehung zu uns selbst und sorgt dafür, dass wir uns zunehmend nicht mehr um uns kümmern und uns beständig auf das Außen richten. Daher: Es ist schön, dass du da bist und den Mut gefunden hast, auf dein Leben aktiv Einfluss zu nehmen.

Vielleicht weißt du nicht so wirklich, wie du im Sinne deiner Selbstfürsorge anfangen sollst. Vielleicht hattest du dich auch in der Vergangenheit schon einmal aufgerafft, aber bist dann doch aus unterschiedlichen Gründen heraus gescheitert oder warst nur halbherzig dabei, sodass du dann wieder das Handtuch geworfen hast.

Dieses Buch soll Impulse für deine persönliche Revolution geben. Es ist nicht einfach nur ein „Ich mache jetzt mal ein bisschen was für mich“-Buch, dessen Vorsatz dann ein paar Tage, vielleicht sogar ein paar Wochen anhält, aber schwuppdiwupp verfliegt und du dich schlussendlich wieder in deinem althergebrachten Alltagstrott wiederfindest.

Eine Revolution ist ein nachhaltiger Wandel, der sich durchaus in kurzer Zeit vollziehen kann, allerdings nicht zwingend muss, jedoch ohne Zweifel einen

Prozess in Gang setzt. Die Veränderungen durch eine Revolution sind grundlegend und wirken sich auf unterschiedliche Systeme und Bereiche aus.

Und genau das ist die Intention der Selbstfürsorge-Revolution. Du kannst dich dazu angestoßen fühlen, einen radikalen Wandel einzuleiten, der dein Wohlbefinden und deine Zufriedenheit auf ein völlig neues Level hebt und darüber hinaus eine positivere Ausgangsbasis für Probleme jeglicher Art schafft. Denn jede (Rück-)Verbindung zu dir wirkt sich längerfristig positiv auf dich aus.

Du kannst mit Hilfe dieses Buches das tun, was du sehr lange nicht getan hast - vielleicht sogar noch nie – du kümmerst dich endlich einmal um dich!

Auf den folgenden Seiten wirst du dazu inspiriert und ermutigt, deine Beziehung zu dir selbst zu verbessern. Natürlich ist es ein Zünglein an der Waage, dass du auch in die Umsetzung gehst, denn jede Arbeit kann immer nur von dir allein erledigt werden. Genauso wie nur du allein für dich am besten sorgen kannst.

Primär richtet sich das Buch an Frauen, die eine Partnerschaft mit einem männlichen Narzissten führen oder geführt haben. Auf gendergerechte Sprache wird dennoch weitgehend verzichtet, um eine gute Lesbarkeit zu gewährleisten.

In Bezug auf die Selbstfürsorge gibt es fünf wesentliche Bereiche, die bei Betroffenen narzisstischen Missbrauchs eine besonders große Rolle spielen, da sie durch den Missbrauch ausgehebelt wurden oder oft durch Missbrauchserfahrungen entstehen und die Selbstfürsorge erschweren:

1. Die Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse

2. Auf bewusste Weise förderliche Entscheidungen treffen
3. Unterstützende Gewohnheiten entwickeln
4. Aufschieberitis
5. Perfektionismus

Somit widmen wir uns besonders diesen 5 Problemfeldern emotional missbrauchter Menschen.

Natürlich sind alle Informationen und Herausforderungen als Inspiration für dich gedacht. Du musst nicht alles für dich annehmen und auch nicht alles durchführen. Wie immer gilt also hierbei: Nimm dir das, was du brauchst und stimme es auf dein Leben ab. Schreite in dem Tempo voran, das du für dich als richtig empfindest – denn das ist schon Bestandteil deiner Selbstfürsorge.

## Was Selbstfürsorge bedeutet

Selbstfürsorge - was ist das eigentlich? Ich hatte mir auf dem Weg zu meiner eigenen Selbstfürsorge lange Gedanken darüber gemacht, was Selbstfürsorge überhaupt bedeutet und umfasst.

Selbstfürsorge meint letztlich, dass wir uns auf fürsorgliche Art uns selbst zuwenden und uns auf die gleiche Weise behandeln wie wir unseren besten Freund behandeln. Selbstfürsorge umfasst die Wahrnehmung und Beachtung unserer Bedürfnisse und beschreibt einen Prozess aus der Etablierung und Einübung von Gewohnheiten. Da wir leider nicht über einen Schalter verfügen, den wir ganz leicht umlegen können, müssen wir Ressourcen freilegen, um mit Hilfe einer gewissen Portion an Disziplin, Selbstakzeptanz und Verantwortungsübernahme vorzugehen, damit wir Schritt für Schritt vorwärts gehen können.

Es handelt sich somit um einen Prozess, der zwar nicht starr festgelegt, sondern beweglich ist, aber uns etwas Zeit abverlangt. Nach diesen Überlegungen fiel mir auf, dass ich hier ein recht komplexes Thema vor mir hatte, wovon aber ein Großteil meines Wohlergehens abhängig zu sein scheint.

### ***Die Schlüsselaspekte***

Durchdringen wir diese scheinbare Komplexität, lässt sich Selbstfürsorge im wesentlichen auf drei Schlüsselaspekte herunterbrechen, um uns bewusst werden zu lassen, was Selbstfürsorge umfasst, wie sie definiert werden kann

und warum du, ich und so viele andere sie entweder als nahezu unsichtbaren Geist wahrnehmen oder, im schlimmsten Fall, sogar als Störfaktor. Es ist sehr wichtig, uns aufzuzeigen, dass sie nicht „nur“ Wichtigkeit besitzt, sondern DIE Basis überhaupt darstellt, um ein zufriedenes, ausgeglichenes Leben zu führen und Ziele erreichen zu können.

### **Erster Schlüsselaspekt: Selbstfürsorge beinhaltet die Wahrnehmung unserer körperlichen und emotionalen Bedürfnisse**

Es geht letztlich darum, die wichtigsten Bedürfnisse für sich selbst herauszufiltern und diese zu nähren - sei es dauerhaft bei beständigen Bedürfnissen, wie z. B. die Nahrungsaufnahme, oder bei ganz bestimmten Bedürfnissen, die in speziellen Situationen beachtet werden wollen.

Wir müssen uns kennen lernen, um Selbstfürsorge betreiben zu können. Sich selbst gut zu kennen führt automatisch dazu, die eigenen Bedürfnisse bewusst herausfiltern und wahrnehmen zu können. Es ist somit unerlässlich, herauszufinden, welche Aktivitäten uns wirklich nähren und nicht entleeren, welche Aktivitäten uns tatsächlich ausfüllen und wo unsere inneren Abwehrreaktionen liegen, die im Übrigen jeder von uns auf unterschiedliche Weise hat.

### **Zweiter Schlüsselaspekt: Selbstfürsorge unterliegt unserer Verantwortung**

Der Glaube, den viele Menschen in ihren Köpfen tragen – viele narzisstisch missbrauchte Menschen insbesondere – lautet, dass jemand anderer für uns und unser Wohlergehen verantwortlich sei. Doch niemand ist dafür verantwortlich, sich um dich zu kümmern. Es ist deine Aufgabe. Den wenigsten liegt es im Bewusstsein, dass viele Menschen in Wahrheit danach Ausschau halten, einen Menschen zu treffen, der sich um sie kümmert, auf sie aufpasst und sie somit nach jemandem suchen, der letztlich eine Elternrolle einnimmt. Was diesem Glauben zu Grunde liegt, sind inne wohnende Bedürfnisse, die von uns selbst sträflich missachtet und ignoriert werden. Die Person, auf die so innig gewartet wird, erscheint niemals, da diese andere Person nicht existiert.

Die ignorierten Bedürfnisse und die fehlende Verantwortungsübernahme können durchaus auch eine Mit-Ursache für den Tritt in die narzisstische Falle bilden. Den Missbrauchstäter freut es, denn auf diese Weise hat er leider eine nahezu niemals endende Quelle an bedürftigen Menschen, die ihre Selbstfürsorge missachten, und sich immer stärker an ihn binden, weil sie dem Glauben unterliegen, einen Erretter zu benötigen. Der Ritter in der goldenen Rüstung auf dem weißen Pferd, sei er nun männlich oder weiblich, existiert in Geschichten und Märchen, aber nicht in der Realität, was natürlich nicht bedeutet, dass wir keine(n) PartnerIn an der Seite haben können, der/die uns unterstützt und sich uns gegenüber loyal verhält.

Die andere Seite der Medaille besteht aus Menschen mit Missbrauchserfahrungen, die nicht die Verantwortung an andere abgeben und somit keinen Erretter suchen, sondern meinen, sie selbst seien ein Erretter,



indem sie die Verantwortung für andere Menschen übernehmen und nicht selten dem Glauben unterliegen, sie könnten den Narzissten heilen bzw. er könnte sich mit ihrer Hilfe selbst heilen. Aber auch hier bleibt die Selbstfürsorge auf der Strecke und Eigenverantwortung wird übersehen. Ganz davon abgesehen, dass diese Glaubensmuster irrational sind, investieren auch diese Menschen somit nicht in ihre eigene Selbstfürsorge, sondern lediglich in die vermeintliche Fürsorge für andere.

Die Verantwortung für die eigene Selbstfürsorge zu übernehmen ist somit nicht nur ein wirkungsvoller Schutzschild zur automatischen Abwehr toxischer Menschen, sondern der Grundstock für eine wohlwollende, gesunde Beziehung zu sich selbst und zu anderen, somit auch zu einem späteren Partner nach dem Missbrauch – ohne Abhängigkeit, Drama und Forderungen, sondern höchstens mit freiwilliger Unterstützung.

### **Dritter Schlüsselaspekt: Selbstfürsorge ist unser natürliches Recht**

Wir alle haben das natürliche, innewohnende Recht auf Selbstfürsorge, auch dann, wenn wir nicht in der Lage sind, dies bewusst zu sehen oder es sich für uns nicht so anfühlt. Selbstfürsorge ist als natürliches Recht in uns angelegt und sorgt für unser (Über-)Leben, ebenso dafür, dass wir gedeihen können.

Warum nehmen wir die Selbstfürsorge so mangelhaft wahr und warum fällt ihre Durchführung so schwer? Der emotionale Missbrauch untergräbt alle drei Schlüsselaspekte auf brachiale Weise. Es handelt sich um ein zu tiefst

gewalttätiges, meist subtiles Aushebeln all dessen, was sich auf unser Wohlergehen stärkend und förderlich auswirkt.

Zu der völligen Untergrabung des regelrechten Lebenselixiers der Selbstfürsorge, gesellt sich ein eklatant blinder Fleck unserer Gesellschaft, die nicht in der Lage ist, dem Menschen durch die Beachtung der Selbstfürsorge zu einem guten, gelingenden Leben zu verhelfen. Selbstfürsorge und Eigenverantwortung stehen weder auf dem Stundenplan der Schulen, noch sind sie ein Thema in Berufsausbildungen, Fach(hoch)schulen oder Universitäten. Elternhäuser vermitteln sie höchstens ansatzweise, was nicht überrascht, in Anbetracht der Tatsache, dass Eltern Schwierigkeiten damit haben dürften, etwas weiterzugeben, was sie selbst nicht oder kaum beherrschen.