

Julia Büllesfeld

Das ERSEFA-Prinzip

Ein Weg zur Selbstermächtigung nach
narzisstischem Missbrauch

E-rkennen, **R**-ealisieren, **S**-elbstreflektieren

Band 1

1. Auflage, November 2017

Copyright © Julia Büllesfeld

Alle Rechte vorbehalten.

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

Inhalt

Vorwort

E-erkennen

Was ist narzisstischer Missbrauch?

Wie der Narzisst in deinen Kopf eindringt

Narzisstischer Missbrauch & dein Körper

Narzisstischer Missbrauch & Betroffenenengruppen

R-ealisieren

Realisieren der Bedeutung und der Folgen von narzisstischem

Missbrauch

Die Illusionsblase zum Platzen bringen

Realität als sicherster Ort

S-elbstreflektieren

Die zwei wichtigsten Fragen bei der Selbstreflexion

Stärke - eine wichtige Erkenntnis

Literatur

Impressum

Vorwort

Narzisstischer Missbrauch ist schwerwiegend und kann dem Betroffenen viele Probleme bereiten. Das ERSEFA-Prinzip soll ein erster Schritt sein, den Missbrauch verlassen zu können und in ein Empowerment, in die eigene Selbstermächtigung, einzutreten, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und es letztlich so zu leben, wie du dir das wünschst.

Viele Betroffene wissen aber nicht, wo und wie sie anfangen sollen, sind mit der, besonders im Internet vorhandenen, Informationsflut schnell überfordert oder verfangen sich darin und können nicht weiter voranschreiten. Zum ERSEFA-Prinzip erhielt ich eine Menge positives Feedback von Betroffenen narzisstischen Missbrauchs, auch mit der Bitte um mehr Informationen. Diese Buchreihe soll nun Abhilfe schaffen und den Wunsch nach tiefergehenden Informationen zum ERSEFA-Prinzip erfüllen.

Das ERSEFA-Prinzip kann dich dabei unterstützen, einen Anfang zu finden und deine Reise in deine persönliche Selbstermächtigung zu beginnen. Es läutet einen Prozess ein, der sich je nach individueller Lage länger oder kürzer gestalten kann. Eine Wunderpille ist das ERSEFA-Prinzip nicht, aber es ist eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, die beim Verlassen des Missbrauchskreislaufs große Unterstützung bieten kann.

Das ERSEFA-Prinzip kann dein Einstieg in den Ausstieg sein und umfasst insgesamt sechs Schritte oder sechs Teilbereiche:

1. Erkennen

2. Realisieren

3. Selbstreflektieren

4. Entgiften

5. Fokussieren

6. Ausbrechen

Du wirst in diesem ersten Band lernen, was narzisstischer Missbrauch ist und bedeutet, wie der Narzisst es schafft, den Missbrauch zu initiieren und was der Missbrauch in deinem Körper anrichtet mit all seinen Folgen. Hierbei konzentrieren wir uns auf die Essenz von Vorgängen und Abläufen. All das zu realisieren und die Illusion des Narzissten, die mitunter zur eigenen Wahrnehmung geworden ist, zu unterbrechen, wird im zweiten Schritt, dem Realisieren, aufgegriffen. Das Selbstreflektieren bringt dich anschließend stärker in die Aktivität.

Das Augenmerk der Buchreihe liegt somit nicht auf der Fragestellung „Was ist Narzissmus?“, sondern beschäftigt sich viel mehr mit dem narzisstischen Missbrauch und den allgemeinen Schritten, den Missbrauch zu verlassen. Über Narzissmus erfährst du mehr in meinem Buch *Narzissmus-Ninja*, was mit Hilfe der ERSEFA-Buchreihe fortgeführt und vertieft werden kann.

Das ERSEFA-Prinzip ist letztlich eine Orientierungshilfe, ein roter Faden, der dich dabei unterstützen kann, deinen Weg zu finden. Der Fokus liegt hierbei auf

Informationen und Impulsen, die die eigene Aktivität und Mitarbeit anregen, denn ohne diese wird sich nichts verändern können. Die einzelnen Schritte können parallel zueinander verlaufen oder sich miteinander vermischen. Manchmal passiert das auch ganz automatisch. Auch spielen individuelle Komponenten eine Rolle in diesem Prozess. Betrachte das ERSEFA-Prinzip somit bitte als ein Angebot, was du nach und nach annehmen, aber deren Inhalte du auch individuell für dich zu schneiden kannst.

Primär richten sich die beiden Bände der Buchreihe 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.

Das vorliegende Buch behandelt die ersten drei Schritte (**E**-rkennen, **R**-ealisieren, **S**-elbstreflektieren) und somit Abschnitte, die wichtige Impulse liefern können. Im Regelfall wird die entsprechende Zeit benötigt, um die Schritte zu verarbeiten und darüber nachzudenken, wie im einzelnen vorgegangen werden kann. Auch das ist schon Teil der Selbstermächtigung, nämlich Informationen zu verinnerlichen und für sich selbst zu überlegen, was individuell gebraucht wird und was nicht. Erst nach entsprechender Zeit der Verarbeitung, empfehle ich den zweiten Band der Buchreihe.

Wenn du schon viele Informationen über narzisstischen Missbrauch gesammelt hast und auch bezüglich des Realisierens und der Selbstreflexion schon einen großen Schritt weiter bist, kannst du diesen Band überspringen und direkt zum zweiten Band übergehen, wenn du möchtest.

Du bist es wert, ein Leben zu leben, was du dir erwünschst, und nicht eines, was Narzissten dir vorgeben. Dein Empowerment wartet auf dich!

Erkennen

Was ist narzisstischer Missbrauch?

Narzisstischer Missbrauch oder narzisstische Gewalt umfasst sehr kräftezehrende, in einigen Fällen krankmachende und in Folge lebenseinschränkende Erfahrungs- und Erlebnissituationen bei denen eine Person von dem Verhalten einer anderen Person mit narzisstischer Persönlichkeitsstörung oder hinreichender narzisstischer Züge beeinträchtigt wird. Narzisstischer Missbrauch besteht in erster Linie aus emotionalem Missbrauch, manchmal auch aus körperlicher, finanzieller und sexueller Gewalt.

Narzisstischer Missbrauch folgt stets einem ähnlich festgelegten Muster, das jedes Missbrauchsoffer durchläuft. Dieser narzisstische Missbrauchskreislauf ist jedem Geschädigten bekannt, wenn auch vielen nicht bewusst.

Sowohl das narzisstische Verhalten - z. B. das Love Bombing und das Hoovering - als auch die Abfolgen der Verhaltensweisen des Narzissten laufen nach einem gewissen „Regelwerk“ ab, der letztlich der Struktur des Narzissmus entspringt.

1. Schritt: Am Anfang steht die Idealisierungsphase, die sich durch Love Bombing, exzessiver Aufmerksamkeit und tiefer Liebesbekundungen auszeichnet. Typisch ist hierbei die stetige Wiederholung einer angeblichen "Seelenpartnerschaft", die dir durch eine intensive Analyse deiner Eigenschaften, Träume, Wünsche und wunden Punkte und der darauffolgenden Vortäuschung dieser Elemente als real und wahr bestätigt wird.

2. Schritt: Überfürsorglichkeit wird dir entgegen gebracht. Der Narzisst kümmert sich auf überzogene Weise um dich. Gerne bietet er dir auch in Bezug auf deine wunden Punkte seine "Hilfe" an (was später eklatant gegen dich benutzt wird).

3. Schritt: Bei dir wird das Gefühl erzeugt, du würdest den Narzissten dringend brauchen und könntest nicht auf ihn verzichten. Ein immenses Abhängigkeitsverhältnis wird inszeniert. Es entsteht der erste Anflug von Ängstlichkeit vor einem Verlust der Beziehung. Der Narzisst testet diese Angst aus. Erst wenn sie ihm bestätigt wird, geht er zum nächsten Schritt über und wechselt in die Aushebelungsphase.

4. Schritt: Nun wird Kontrolle über deine Ressourcen und Aktivitäten ausgeübt. Mittels Schuldgefühlen und/oder der Angst vor Wut und letztlich dem Verlust der Beziehung, baut der Narzisst an dieser Stelle sein Machtgefüge aus.

5. Schritt: Du wirst mittels Gaslighting dazu gebracht, an den eigenen Wahrnehmungen zu zweifeln, an der Welt zu zweifeln, an der Realität zu zweifeln und an dir selbst im Allgemeinen zu zweifeln. Du glaubst nicht mehr, was du siehst, hörst, bemerkst, assoziiert, adaptierst usw.

6. Schritt: Das Tempo nimmt zu. Deine Abhängigkeit wird erhöht und vertieft.