



Ein ganz dickes "Dankeschön" dem Tobi, der mich so tief in seine Welt, seine Gedanken, sein Geschäftsmodell hat blicken lassen. Ein ganz dickes "Dankeschön" meinem Team der Documenta-Halle zur Documenta Fifteen, die mir sehr geholfen haben, den Tobi so zu sehen, wie er ist.

*Hariette Herrmas*

**Mein Name ist Tobi**

*Geliebter Narzisst*

*Genre: Ratgeber*



© 2023 *Hariette Herrmas*

*Umschlag, Illustration: Hariette Herrmas*

*harietteh@freenet.de*

*Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:*

*tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,  
Deutschland*

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Die  
Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu  
erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung  
"Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg,  
Deutschland.*

<b>Vorwort.....</b>	<b>1</b>
Narzissmus.....	3
Verdeckter / verletzlicher Narzisst.....	14
Anzeichen verdeckter Narzissmus.....	16
Alkoholismus.....	18
Pseudologie.....	21
Empath.....	24
Anzeichen für Empathen.....	25
1. Wie kann ich Tobis Frau Nr. 1 werden?.....	27
1.1. Wie binde ich den Tobi an mich?.....	29
1.2. Die Hauptfrau.....	35
1.3. Das Verfallsdatum.....	36
1.4. Die Neue.....	38
2. Wie erkennt man einen Tobi?.....	39
2.1. Kennenlernphase.....	42
2.1.1. Love Bombing.....	42
2.1.2. Er bestimmt.....	42
2.1.3. Er ist der Beste.....	43
2.1.4. Seine Lügengeschichten.....	43
2.1.5. Ihn interessieren meine Ängste und Träume.....	44
2.1.6. Bauchgefühl.....	44
2.1.7. Selbstmitleid.....	44
2.1.8. Leichte Kränkbarkeit.....	45
2.1.9. Der andere ist Schuld.....	45
2.1.10. Nie Gefühle zeigen.....	45
2.1. Das innere Kind.....	47

2.2. Kindheitstrauma.....	48
3. Die Magie des Anfangs .....	50
3.1. Schlüssel und Schloss.....	53
3.2. Wer ist Opfer, wer ist Täter?.....	55
3.2.1. Narzisstische Kollusion.....	55
3.2.2. Punkte des Kollusionskonzeptes.....	56
3.2.3. Definition: Komplementärnarzisst.....	58
3.2.4. Wie sieht das praktisch aus? .....	60
3.2.5. Narzisst und Komplementärnarzisstin.....	66
4. Die Beziehung.....	73
4.1. Fast Forwarding .....	75
4.1.2. Warum tut er das?.....	77
4.3. Love-Bombing .....	81
4.4. Future Faking.....	84
4.5. Tote Werbegeschenke.....	86
4.5.1. Er läßt uns raten.....	87
4.5.2. Er sagt ständig: „Ich liebe Dich!“ .....	89
4.5.3. Sein Geschäftsbuch.....	91
4.5.4. Er bleibt unauffällig.....	92
4.5.5. Er hält es einfach.....	93
4.6. Akzeptanz der Vergänglichkeit.....	94
4.6.1. Warum tut er mir das an?.....	95
4.6.2. Warum tut unser Tobi, was er tut?.....	98
4.7. Intimitäts-Anorexie.....	101
4.7.1. Zeichen für Intimitäts-Anorexie.....	102
4.7.1.1. Sie sind immer beschäftigt.....	102
4.7.1.2. Es ist nicht deine Schuld.....	102

4.7.1.3. Sie halten die Liebe zurück.....	103
4.7.1.4. Sie halten sich mit Lob zurück.....	103
4.7.1.5. Sex zurückhalten.....	103
4.7.1.6. Sie halten Spiritualität zurück.....	103
4.7.1.7. Unfähig, Gefühle zu teilen.....	104
4.7.1.8. Sehr kritische Haltung.....	104
4.7.1.9. Sie benutzen Wut oder Schweigen.....	104
4.7.1.10. Du fühlst dich wie ein Mitbewohner....	104
4.7.1.11. Sie kontrollieren das Geld.....	104
4.8. Alkohol und Narzissmus.....	106
4.9. Lügen.....	107
4.9.1. Drei Wahrheiten hinter den Lügen.....	108
4.9.2. Die Lügen eines Tobis erkennen:.....	109
4.9.2.1. Gesunder Menschenverstand.....	109
4.9.2.2. Vertuschung.....	110
4.9.2.3. Verwirrend.....	112
4.9.2.3. Kryptisch.....	113
4.9.2.4. Kontextuell.....	114
4.9.2.5. Schlau und ausweichend.....	115
4.9.2.6. Änderungen im Verhalten.....	116
4.9.2.7. Heimlich und geheimnisvoll.....	116
4.9.2.8. Gruselig.....	117
4.10. Harmonie .....	118
4.11. Langeweile.....	119
4.12. Stehlen.....	122
4.13. Tobis Bindungsstil.....	125
4.13.1. Raub / Unterwerfung.....	126

4.13.2. Wettbewerb.....	127
4.13.3. Parasitismus.....	128
4.13.3.1. Menschlicher Parasit.....	130
4.13.1.2. Merkmale der Gastgeberrolle.....	133
4.13.1.3. Muster narzisstischer Missbrauch.....	135
4.14. Betrug.....	137
4.14.1. Warum betrügt unser Tobi jede Frau?.....	137
4.14.2. Woran erkenne ich, dass er mich betrügt?...	138
4.14.3. Sex als Manipulationstechnik.....	139
4.15. Langfristige Beziehung.....	143
5. Es geht bergab.....	146
5.1. Was will unser Tobi konkret von uns?.....	150
5.2. Gespräche mit unserem Tobi.....	154
6. Das tobische Geschäftsmodell.....	158
6.1. Falscher Background.....	159
6.2. Eignungstest bestanden.....	160
6.3. Leben auf Pump.....	161
6.4. Großes Angehörigen-Sterben.....	161
6.5. Der altruistische Narzisst.....	164
7. Es geht weiter bergab.....	167
7.1. Manipulations- und Abwehrstrategien.....	168
7.1.1. Die stille Behandlung.....	168
7.1.2. Beabsichtigte Inkompetenz.....	170
7.1.3. Untergrabung deiner Kompetenz.....	170
7.1.4. Übermäßige Kontrolle.....	170
7.1.5. Verbale Misshandlungen.....	171
7.1.6. Verleugnung/Projektion.....	171

7.1.7. Manipulation/Kontrolle.....	173
7.1.8. Entwerten/Externalisieren/Abwehr.....	175
7.1.9. Vergessen.....	178
7.1.10. Rückzug/Ignoranz/Ghosting.....	180
7.1.11. Double-bind.....	184
7.1.12. Gaslighting.....	187
8. Es tut weh.....	191
9. Schwarz-Weiß-Denken.....	193
9.1. Problem mit Schwarz-Weiß-Denken.....	194
9.2. Leben in Extremen.....	195
9.3. Kognitive Dissonanz.....	198
9.3.1. Dissonanztheorie: Falsche Entscheidungen.....	201
10. Alkoholmissbrauch.....	206
10.1. Faktoren für erhöhten Alkoholkonsum.....	210
10.1.1. Vergangene Erfahrungen.....	210
10.1.2. Impulsive Persönlichkeit.....	210
10.1.3. Stress.....	211
10.2. Symptome der Alkoholkonsumstörung.....	211
11. Opferrolle / Viktimismus.....	214
11.1. Vorteile von Selbstmitleid.....	216
11.2. Vorteile von Schuldzuweisungen.....	216
11.3. Vorteile von Ausreden.....	217
11.4. Vorteile von Bequemlichkeit.....	218
11.5. Vorteile von Vergleichen.....	218
11.6. Vorteile von Selbstgerechtigkeit.....	219
11.7. Opferrolle und Drogensucht.....	221
12. Der Drama-Kreislauf.....	226

12.1. Wie fühlt sich die Partnerin?.....	233
12.2. Doppelleben.....	236
12.2.1. Kriterien Doppelleben.....	238
12.2.2. Der Harem .....	241
12.3. Permanente Lügen.....	242
13. Narzisstische Versorgung.....	243
13.1. Ist jede Versorgung gleich?.....	246
13.2. Sein persönlicher Harem .....	249
13.3. Warum verlässt er das Angebot?.....	253
14. Freiheitsdrang.....	254
15. Allein zu zweit.....	257
15.1. Einsamkeit.....	259
15.2. Gesundheitsrisiken durch Einsamkeit.....	260
15.3. Auswirkungen dieser Beziehungsdynamik.....	263
16. Ablehnung.....	265
16.1. Gründe für Ablehnung / Verwerfung.....	274
16.2. Ablehnung erkennen.....	276
16.2.1. Begrenzte Kommunikation.....	277
16.2.2. Körperkontakt vermeiden.....	277
16.2.3. Unser Wert sinkt.....	278
16.2.4. Fehlende Intimität.....	278
17. Die Eskalation / Trennung.....	279
17.1. Die Frau und das Beziehungs-Aus.....	284
17.2. Tobis falsches Spiel.....	288
17.3. Trauma bonding.....	291
18. Toxische Beziehung.....	293
18.1. Anzeichen toxische Beziehung.....	294

18.1.1. Offene Feindseligkeit.....	294
18.1.2. Offene Kritik.....	295
18.1.3. Er flüchtet.....	295
18.1.4. Keine Gespräche.....	296
18.1.5. Sich selbst verleugnen.....	296
18.1.6. König der Schuldgefühle.....	297
18.1.7. Bedürfnisse verstecken.....	298
18.1.8. Gaslighting.....	298
18.1.9. Keine Empathie.....	299
18.1.10. Gefühl der Unzulänglichkeit.....	300
18.1.11. Drama.....	301
18.2. Die gesunde Beziehung.....	301
18.2.1. Erwachsen geworden.....	301
18.2.2. Aufgeschlossen und nicht defensiv.....	302
18.2.3. Ehrlich und anständig.....	303
18.2.4. Respektvoll und sensibel.....	303
18.2.5. Empathie und Verständnis.....	304
18.2.6. Liebevoll und sexuell ansprechbar.....	304
18.2.7. Sinn für Humor.....	305
19. Gesundheitliche Probleme.....	306
20. Versuche nicht, ihn zu ändern.....	309
20.1. Unsere Menschenrechte.....	310
21. Dein Bauchgefühl!.....	313
22. Selbstliebe.....	315
22.1. Tobi und die Liebe.....	321
22.2. Asymmetrischer Narzissmus in der Liebe.....	323
23. Tobis Welt.....	325

24. Tobi und das Karma.....	327
24.1. Was ist nun sein Karma?.....	336
25. Trauma Bonding.....	340
25.1. Merkmale Trauma-Bonding.....	345
25.2. 7 Stufen der Trauma-Bindung.....	347
25.2.1. Stufe 1: „Love Bombing“.....	347
25.2.2. Stufe 2: Vertrauen und Abhängigkeit.....	348
25.2.3. Stufe 3: Die Kritik beginnt.....	349
25.2.4. Stufe 4: „Gaslighting“.....	351
25.2.5. Stufe 5: Kontrolle - Rücktritt / Unterwerfung - Resignation.....	352
25.2.6. Stufe 6: Rücktritt und Verlust des Selbst.....	354
25.2.7. Stufe 7: Emotionale Sucht.....	356
25.3. Auswirkungen auf das Gehirn.....	359
25.3.1. Gehirnnebel.....	360
25.3.2. Symptome von Gehirnnebel.....	361
25.4. Rückblende.....	363
25.4.1. Symptome Rückblende.....	363
25.5. Vermeidung.....	364
25.5.1. Gesunde Vermeidung.....	365
25.5.2 Ungesunde Vermeidung.....	366
25.6. Anzeichen einer Trauma-Bindung.....	367
25.7. Trauma-Bonding = Sucht.....	368
25.8. Intermittierende Verstärkung.....	370
25.9. Trauma-Bindung beenden.....	374
25.9.1. Trennung.....	374
25.9.2. Selbst-Blame beenden.....	375

25.9.3. Freunde und Familie.....	375
25.9.4. Es nicht deine Schuld ist.....	376
25.9.5. Das Spiel beenden.....	377
26. Er wird zur Erinnerung.....	378
Schlusswort.....	380
Quellen.....	386

# Vorwort

Ich, als Überlebende mehrfachen narzisstischen Missbrauchs, den letzten Narzissten habe ich mit 60+ in meinem Leben begrüßt und mich entschlossen dieses Exemplar narzisstischer Männlichkeit (diagnostizierter Narzisst) zu meinem Studienobjekt zu machen und akribisch zu dokumentieren, wie diese Spezie tickt und agiert. Ich möchte mir nicht vorstellen, wenn eine junge unerfahrene Frau an diesen emotionalen Vampir, Dieb, Betrüger und Lügner gerät, denn narzisstischer Missbrauch verletzt unsere Menschenrechte. Narzisstischer Missbrauch ist ein massiver Angriff auf alles, was wir sind, ein bösartiger Versuch, das was wir sind, vollständig zu demontieren, durcheinanderzubringen, zu vernichten und alle guten Gefühle und Gedanken, die wir über uns selbst haben, unseren Platz in der Gesellschaft vollständig zu eliminieren und auf schmerzhafteste Art und Weise abzutrennen.

*“Dein Schmerz ist eine Salbe, die das innere Termoil des Narzissten beruhigt und kühlt, dich zu verletzen ist ein Trost für den Narzissten, so dass er sich entwickeln und drehen kann, aber er wird niemals enden. Mit chirurgischer Präzision werden Gefühle der Wertlosigkeit eingeflößt. Es ist die Projektion des*

*wahren Selbst des Narzissten, eine Wahrheit, die sie zu Staub zerfallen lassen würde, wenn man ihr ins Gesicht sieht. Wenn Sie erfolgreich eingeflößt wurden, sind Sie zum Gefäß geworden, das den fauligen Kern des selbstverachtenden, selbstverurteilenden, giftigen Zusammenspiels des Verstandes des Narzissten trägt, von dem sie nicht einmal wagen zuzugeben, dass es überhaupt existiert. Auf diese Weise nach außen gebracht, in Sie hinein gegossen, kann diese Kontamination sicher angegriffen und zerstört werden, Ihr Untergang und Ihre vollständige Zerstörung sind nur ein Teil des Prozesses. Nimm es nicht persönlich, es ging nie um dich, du spielst nicht einmal das Spiel, du warst nie so wichtig, hättest nie so wichtig sein können. Der Narzisst spielt das Spiel mit sich selbst, der einzigen realen Person auf dem Planeten. Niemand sonst zählt. Niemandes andere Gefühle zählen. Du warst nie mehr als ein Spielstein, ein Objekt, das nach Lust und Laune des Narzissten platziert oder weggeworfen werden konnte.”*

*Quelle: Jeffrey L. Holland - Anwalt für narzisstische Missbrauchsopfer, Studium der Psychologie und Biologie an der South Dakota State University, Lebt in Rapid City, SD*

Besser kann das Spiel des Narzissten nicht beschrieben werden.

Bevor ich anfangen, diesen Ratgeber zu schreiben, möchte ich die Verwendung der Begriffe Narzissmus, Alkoholismus, Pseudologie sowie Empath erklären. Ich verwende ungern Labels, da sie oft wertend sind und den Eindruck eines Schuldigen erwecken könnten. Es ist nicht in meinem Sinne, mit diesem Ratgeber Menschen zu verurteilen. Mir geht es darum, diese toxischen Dynamiken, die existierenden Hintergründe und Motive von zwei verletzten Menschen zu verstehen, die mit ihren unterschiedlichen Verhaltensweisen aufeinandertreffen. Anstatt der Begriffe Narzisst, Alkoholiker und Pseudologe werde ich größtenteils den Namen "Tobi" verwenden, da dieser Mann alle drei Persönlichkeitsstörungen in sich vereint und es für mich einfacher ist, an meine persönlichen Erfahrungen anzuknüpfen. Als Überlebende von narzisstischen Missbrauch sehe ich es als meine Aufgabe, den Rest der Gesellschaft vor dieser heimtückischen Bedrohung zu warnen.

# Narzissmus

*Als »Kultur des Narzissmus« Untertitel:  
»Amerikanisches Leben in einem Zeitalter  
schwindender Erwartungen« -- beschreibt Lasch den*

*Zustand der westlichen, von Krisen gebeutelten Industriegesellschaften. Er präsentiert ein soziales Panorama, in dem es von narzisstischen Verhaltensformen wahrhaft wimmelt. Lasch lässt nichts aus: Sein diagnostischer Blick fällt auf Yoga-Jünger, vertieft in die Nabelschau, auf strampelnde Fitneß-Fanatiker, Psycho-Grübler im Selbsterfahrungskurs, weltabgewandte Sektierer und Millionen Jugendliche, die in den Diskotheken allabendlich selbstverliebt und phantasievoll herausgeputzt ihren eigenen Spiegelbildern vortanzen.“*  
*Quelle: Christopher Lasch: »The Culture of Narcissism«.* Verlag W. W. Norton & Company. New York; 268 Seiten; 11,95 Dollar.

Narzissmus ist ein Begriff aus Erzählungen des Dichters Ovid, der Einzug in die Psychopathologie gehalten hat und in diesem Kontext einen Menschen beschreibt, der hinsichtlich seines Verhaltens, emotionalen Erlebens und den sozialen Beziehungen in seiner Persönlichkeit überdauernd “Störungen” aufweist. Dabei handelt es sich grob zusammengefasst um einen Menschen mit fragilem Selbstbild und -wert, dessen gesamtes Verhalten und Erleben sich nur um Selbstwertschutz und -aufwertung dreht. Der manipuliert, kontrolliert und abwertet – um sich zu schützen.

*"Der Narzissmus trägt viele Masken: Heiligkeit, Pflichtbewusstheit, Freundlichkeit und Liebe, Bescheidenheit und Stolz. Er reicht damit von der Haltung eines hochmütigen und arroganten Menschen bis zu der einer bescheidenen und unaufdringlichen Person." (Erich Fromm)*

Diesen Menschen fällt die Perspektivenübernahme und Empathie schwer:

- Sie können und wollen sich nicht von ihrem Selbstbezug wegbewegen, da es für sie bedrohlich ist.
- Äußerst wichtig ist die Aufrechterhaltung externer Bestätigung zur Stabilisierung des geringen Selbstwerts.
- Altruistisches Verhalten kann vorkommen, meist aber nur zur Demonstration oder Identifikation mit einem besonderen, besseren Ideal-Selbst oder zur Kompensation eines unbewussten Schuldgefühls
- Bewunderung durch Dritte ist extrem wichtig. Dahinter befindet sich eine zutiefst schmerzhafteste, seelische Verletzung, ein Nicht-wissen-wie-mit-Gefühlen-umgehen.
- Daher laufen Menschen mit dieser Prägung oft davon – vor sich selbst, anderen Menschen, Gefühlen – oft ihr

ganzes Leben lang. Und sie verletzen – bevor sie selbst verletzt werden.

- Ablenkung und Zerstreuung dienen zur Vermeidung von in ihnen wohnenden Gefühlen von Panik, Minderwertigkeit und Angst vor Nähe.
- Selbstüberschätzung: Narzissten sehen sich selbst, ihre Fähigkeiten und Taten als etwas Besonderes und Großartiges und erwarten, dass andere sie – auch ohne entsprechende eigene Leistungen – als überlegen anerkennen. Auf Kritik reagieren sie meist überempfindlich.
- Fantasieren: Menschen, die eine narzisstische Persönlichkeitsstörung aufweisen, neigen dazu, sich grenzenlosen Erfolg, Glanz, Macht und Schönheit sowie ideale Liebe auszumalen und sind stark eingenommen von diesen Fantasien.
- Überlegenheitsgefühle: Wer unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet, nimmt sich selbst größtenteils als überlegen wahr und schaut auf andere herab. Narzissten glauben, dass sie nur von ausgewählten, ebenfalls angesehenen Personen und Institutionen verstanden werden können. Entsprechend wollen sie sich möglichst nur mit "Ihresgleichen" umgeben.
- Aufmerksamkeitssuche: Eine pathologisch