

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 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, Halenreie 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", Halenreie 40-44, 22359
Hamburg, Deutschland.*

Vorwort.....	1
Narzissmus.....	6
Verdeckter / verletzlicher Narzisst.....	25
Anzeichen verdeckter Narzissmus.....	28
Alkoholismus.....	33
Pseudologie.....	38
Empath.....	43
Anzeichen für Empathen.....	44
1. Wie kann ich Tobis Frau Nr. 1 werden?... ..	49
1.1. Wie binde ich den Tobi an mich?.....	51
1.2. Die Hauptfrau.....	61
1.3. Das Verfallsdatum.....	63
1.4. Die Neue.....	66
2. Wie erkennt man einen Tobi?.....	69
2.1. Kennenlernphase.....	73
2.1.1. Love Bombing.....	74
2.1.2. Er bestimmt.....	74
2.1.3. Er ist der Beste.....	75
2.1.4. Seine Lügengeschichten.....	76
2.1.5. Ihn interessieren meine Ängste und Träume.....	76
2.1.6. Bauchgefühl.....	77
2.1.7. Selbstmitleid.....	77

2.1.8. Leichte Kränkbarkeit.....	78
2.1.9. Der andere ist Schuld.....	79
2.1.10. Nie Gefühle zeigen.....	79
2.1. Das innere Kind.....	81
2.2. Kindheitstrauma.....	84
3. Die Magie des Anfangs	88
3.1. Schlüssel und Schloss.....	93
3.2. Wer ist Opfer, wer ist Täter?.....	95
3.2.1. Narzisstische Kollusion.....	97
3.2.2. Punkte des Kollusionskonzeptes...	
98	
3.2.3. Definition: Komplementärnarzisst..	
102	
3.2.4. Wie sieht das praktisch aus? ..	105
3.2.5. Narzisst und	
Komplementärnarzisstin.....	117
4. Die Beziehung.....	128
4.1. Fast Forwarding	133
4.1.2. Warum tut er das?.....	136
4.3. Love-Bombing	143
4.4. Future Faking.....	148
4.5. Tote Werbegeschenke.....	153
4.5.1. Er lässt uns raten.....	153
4.5.2. Er sagt ständig: „Ich liebe Dich!“...	

158	
4.5.3. Sein Geschäftsbuch.....	160
4.5.4. Er bleibt unauffällig.....	163
4.5.5. Er hält es einfach.....	164
4.6. Akzeptanz der Vergänglichkeit.....	166
4.6.1. Warum tut er mir das an?.....	167
4.6.2. Warum tut unser Tobi, was er tut?.	
172	
4.7. Intimitäts-Anorexie.....	178
4.7.1. Zeichen für Intimitäts-Anorexie	180
4.7.1.1. Sie sind immer beschäftigt....	
180	
4.7.1.2. Es ist nicht deine Schuld..	180
4.7.1.3. Sie halten die Liebe zurück....	
180	
4.7.1.4. Sie halten sich mit Lob	
zurück.....	181
4.7.1.5. Sex zurückhalten.....	181
4.7.1.6. Sie halten Spiritualität zurück.	
182	
4.7.1.7. Unfähig, Gefühle zu teilen	182
4.7.1.8. Sehr kritische Haltung.....	182
4.7.1.9. Sie benutzen Wut oder	
Schweigen.....	182

4.7.1.10. Du fühlst dich wie ein Mitbewohner.....	183
4.7.1.11. Sie kontrollieren das Geld.... 183	
4.8. Alkohol und Narzissmus.....	185
4.9. Lügen.....	188
4.9.1. Drei Wahrheiten hinter den Lügen 190	
4.9.2. Die Lügen eines Tobis erkennen:.. 191	
4.9.2.1. Gesunder Menschenverstand 191	
4.9.2.2. Vertuschung.....	193
4.9.2.3. Verwirrend.....	196
4.9.2.3. Kryptisch.....	198
4.9.2.4. Kontextuell.....	199
4.9.2.5. Schlau und ausweichend.	201
4.9.2.6. Änderungen im Verhalten	202
4.9.2.7. Heimlich und geheimnisvoll... 203	
4.9.2.8. Gruselig.....	205
4.10. Harmonie	206
4.11. Langeweile.....	208
4.12. Stehlen.....	213

4.13. Tobis Bindungsstil.....	219
4.13.1. Raub / Unterwerfung.....	220
4.13.2. Wettbewerb.....	222
4.13.3. Parasitismus.....	224
4.13.3.1. Menschlicher Parasit.....	228
4.13.1.2. Merkmale der Gastgeberrolle.....	232
4.13.1.3. Muster narzisstischer Missbrauch.....	235
4.14. Langfristige Beziehung.....	238
5. Es geht bergab.....	242
5.1. Was will unser Tobi konkret von uns?... 250	
5.2. Gespräche mit unserem Tobi.....	256
6. Das tobische Geschäftsmodell.....	263
6.1. Falscher Background.....	265
6.2. Eignungstest bestanden.....	266
6.3. Leben auf Pump.....	267
6.4. Großes Angehörigen-Sterben.....	268
6.5. Der altruistische Narzisst.....	273
7. Es geht weiter bergab.....	278
7.1. Manipulations- und Abwehrstrategien.. 279	
7.1.1. Die stille Behandlung.....	280

7.1.2. Beabsichtigte Inkompetenz.....	283
7.1.3. Untergrabung deiner Kompetenz.....	283
7.1.4. Übermäßige Kontrolle.....	284
7.1.5. Verbale Misshandlungen.....	285
7.1.6. Verleugnung/Projektion.....	285
7.1.7. Manipulation/Kontrolle.....	288
7.1.8. Entwerten/Externalisieren/Abwehr 291	
7.1.9. Vergessen.....	298
7.1.10. Rückzug/Ignoranz/Ghosting..	301
7.1.11. Double-bind.....	308
7.1.12. Gaslighting.....	313
8. Es tut weh.....	320
9. Schwarz-Weiß-Denken.....	324
9.1. Problem mit Schwarz-Weiß-Denken.... 325	
9.2. Leben in Extremen.....	327
9.3. Kognitive Dissonanz.....	331
9.3.1. Dissonanztheorie: Falsche Entscheidungen.....	337
10. Alkoholmissbrauch.....	345
10.1. Faktoren für erhöhten Alkoholkonsum 352	

10.1.1. Vergangene Erfahrungen.....	352
10.1.2. Impulsive Persönlichkeit.....	353
10.1.3. Stress.....	353
10.2. Symptome der Alkoholkonsumstörung.....	355
11. Opferrolle / Viktimismus.....	360
11.1. Vorteile von Selbstmitleid.....	362
11.2. Vorteile von Schuldzuweisungen..	363
11.3. Vorteile von Ausreden.....	365
11.4. Vorteile von Bequemlichkeit.....	366
11.5. Vorteile von Vergleichen.....	367
11.6. Vorteile von Selbstgerechtigkeit....	368
11.7. Opferrolle und Drogensucht.....	372
12. Der Drama-Kreislauf.....	380
12.1. Wie fühlt sich die Partnerin?.....	393
12.2. Doppel Leben.....	398
12.2.1. Kriterien Doppel Leben.....	401
12.2.2. Der Harem	407
12.3. Permanente Lügen.....	408
13. Narzissstische Versorgung.....	410
13.1. Ist jede Versorgung gleich?.....	415
13.2. Sein persönlicher Harem	421
13.3. Warum verlässt er das Angebot?.	429

14. Freiheitsdrang.....	430
15. Allein zu zweit.....	436
15.1. Einsamkeit.....	439
15.2. Gesundheitsrisiken durch Einsamkeit	
441	
15.3. Auswirkungen dieser Beziehungsdynamik.....	445
16. Ablehnung.....	449
16.1. Gründe für Ablehnung / Verwerfung...	
466	
16.2. Ablehnung erkennen.....	469
16.2.1. Begrenzte Kommunikation....	470
16.2.2. Körperkontakt vermeiden.....	471
16.2.3. Unser Wert sinkt.....	471
16.2.4. Fehlende Intimität.....	472
17. Die Eskalation / Trennung.....	473
17.1. Die Frau und das Beziehungs-Aus.....	
482	
17.2. Tobis falsches Spiel.....	490
17.3. Trauma bonding.....	494
18. Toxische Beziehung.....	498
18.1. Anzeichen toxische Beziehung....	500
18.1.1. Offene Feindseligkeit.....	500
18.1.2. Offene Kritik.....	501

18.1.3. Er flüchtet.....	501
18.1.4. Keine Gespräche.....	502
18.1.5. Sich selbst verleugnen.....	504
18.1.6. König der Schuldgefühle.....	505
18.1.7. Bedürfnisse verstecken.....	506
18.1.8. Gaslighting.....	507
18.1.9. Keine Empathie.....	508
18.1.10. Gefühl der Unzulänglichkeit	509
18.1.11. Drama.....	511
18.2. Die gesunde Beziehung.....	511
18.2.1. Erwachsen geworden.....	512
18.2.2. Aufgeschlossen und nicht defensiv.....	513
18.2.3. Ehrlich und anständig.....	514
18.2.4. Respektvoll und sensibel.....	515
18.2.5. Empathie und Verständnis....	516
18.2.6. Liebevoll und sexuell ansprechbar.....	517
18.2.7. Sinn für Humor.....	518
19. Gesundheitliche Probleme.....	519
20. Versuche nicht, ihn zu ändern.....	525
20.1. Unsere Menschenrechte.....	526
21. Höre auf Dein Bauchgefühl!.....	532
22. Selbstliebe.....	534

22.1. Tobi und die Liebe.....	546
22.2. Asymmetrischer Narzissmus in der Liebe.....	549
23. Tobis Welt.....	552
24. Tobi und das Karma.....	555
24.1. Was ist nun sein Karma?.....	571
25. Trauma Bonding.....	578
25.1. Merkmale Trauma-Bonding.....	587
25.2. 7 Stufen der Trauma-Bindung.....	590
25.2.1. Stufe 1: „Love Bombing“.....	591
25.2.2. Stufe 2: Vertrauen und Abhängigkeit.....	593
25.2.3. Stufe 3: Die Kritik beginnt.....	595
25.2.4. Stufe 4: „Gaslighting“.....	597
25.2.5. Stufe 5: Kontrolle - Rücktritt / Unterwerfung - Resignation.....	600
25.2.6. Stufe 6: Rücktritt und Verlust des Selbst.....	603
25.2.7. Stufe 7: Emotionale Sucht.....	607
25.3. Auswirkungen auf das Gehirn.....	613
25.3.1. Gehirnnebel.....	614
25.3.2. Symptome von Gehirnnebel..	616
25.4. Rückblende.....	619
25.4.1. Symptome Rückblende.....	620

25.5. Vermeidung.....	622
25.5.1. Gesunde Vermeidung.....	624
25.5.2 Ungesunde Vermeidung.....	625
25.6. Anzeichen einer Trauma-Bindung	627
25.7. Trauma-Bonding = Sucht.....	629
25.8. Intermittierende Verstärkung.....	631
25.9. Trauma-Bindung beenden.....	639
25.9.1. Trennung.....	639
25.9.2. Selbst-Blame beenden.....	640
25.9.3. Freunde und Familie.....	641
25.9.4. Es nicht deine Schuld ist.....	642
25.9.5. Das Spiel beenden.....	644
26. Er wird zur Erinnerung.....	645
Schlusswort.....	649
Quellen.....	660

Vorwort

Ich, als Überlebende mehrfachen narzisstischen Missbrauchs, den letzten Narzissen 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 schmerhafteste 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 hineingegossen, 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 anfange, diesen Ratgeber zu schreiben, möchte ich die Verwendung der Begriffe Narzissmus, Alkoholismus, Pseudologie sowie Empath erklären. Ich