

Vulnerabler Narzissmus: Wenn die Maske der Verletzlichkeit bröckelt

Ein ständiger Kampf um Anerkennung und Bestätigung prägt das Leben vulnerabler Narzissten. Sie sind getrieben von der Angst vor Versagen und Ablehnung, gleichzeitig sehnen sie sich nach Liebe und Zuneigung. Lesen Sie mehr dazu in diesem Artikel.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**
07.03.2024, 11:15 Uhr



Vulnerabler Narzissmus zeigt sich in subtilen Anzeichen von Verletzlichkeit und Unsicherheit.

Inhaltsangabe

- [Was ist vulnerabler Narzissmus?](#)
- [Vulnerabler Narzissmus: Typische Merkmale](#)
- [Ursachen des vulnerablen Narzissmus](#)
- [Wie kann vulnerabler Narzissmus therapiert werden?](#)

Was ist vulnerabler Narzissmus?

Vulnerabler Narzissmus ist eine Form des Narzissmus, die durch ein **hohes Maß an Verletzlichkeit und Unsicherheit** gekennzeichnet ist. Menschen mit vulnerablen Narzissmus haben oft ein **schwaches Selbstwertgefühl**, das stark von externer Bestätigung abhängt. Sie neigen dazu, **sehr sensibel auf Kritik zu reagieren** und können schnell in **Selbstzweifel** verfallen.

Vulnerabler Narzissmus: Typische Merkmale

Der Begriff "Narzissmus" beschreibt im Allgemeinen eine überhöhte Selbstliebe und ein ausgeprägtes Bedürfnis nach Bewunderung. Doch nicht alle **Narzissten** sind gleich. Im Gegensatz zum grandiosen Narzissten, der extrovertiert und selbstbewusst auftritt, zeigt der **vulnerable Narzissmus eine subtilere, verdecktere Form**. Getrieben von innerer Unsicherheit und einem fragilen Selbstwertgefühl, versteckt sich der vulnerable Narzissmus hinter einer Maske der Verletzlichkeit.

Typische Merkmale, die auf vulnerablen Narzissmus hindeuten können:

1. Hypersensitivität und Verletzlichkeit

- Kritik und Ablehnung werden extrem persönlich genommen und können zu tiefen emotionalen Verletzungen führen.
- Selbstzweifel und Schamgefühle sind häufige Begleiter, die das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen.
- Sensible Themen und emotionale Situationen werden oft vermieden, um schmerzhaft Erfahrungen zu vermeiden.

2. Starkes Bedürfnis nach externer Bestätigung

- Anerkennung und Lob von anderen sind essentiell für das eigene Wohlbefinden.
- Eigene Erfolge und Leistungen werden stark in den Vordergrund gerückt, um Bewunderung zu erlangen.
- Die eigene Identität und der Wert als Person scheinen stark von der Meinung anderer abzuhängen.

3. Perfektionismus und Idealismus

- An sich selbst und andere werden unrealistisch hohe Erwartungen gestellt.
- Fehler und Misserfolge werden als Katastrophen empfunden und führen zu Selbstkritik und Scham.
- Der ständige Druck, perfekt sein zu müssen, kann zu Anspannung, Stress und Erschöpfung führen.

4. Neid und Missgunst

- Vergleiche mit anderen Menschen sind an der Tagesordnung, und der eigene Status und Erfolg scheinen ständig bedroht.
- Das Glück und die Erfolge anderer können Neid und Missgunst hervorrufen.
- Missgünstige Gedanken und negative Bewertungen anderer dienen der eigenen Aufwertung.

5. Schwarz-Weiß-Denken

- Die Welt wird in Gut und Böse, Schwarz und Weiß eingeteilt.
- Grauzonen und Nuancen werden kaum wahrgenommen.
- Menschen und Situationen werden schnell kategorisiert und bewertet.

6. Angst vor Versagen und Ablehnung

- Risiken und Herausforderungen werden aus Angst vor Misserfolg vermieden.
- Entscheidungen werden oft hinausgezögert, um negative Konsequenzen zu vermeiden.
- Die Angst vor Ablehnung kann zu sozialer Isolation und Rückzug führen.

7. Verdeckte Wut und Aggression

- Kritik und Zurückweisung können zu unterschwelliger Wut und Aggression führen.
- Diese Emotionen werden oft passiv-aggressiv oder indirekt ausgedrückt.
- Sarkasmus, Manipulation und passive Bestrafung können eingesetzt werden, um sich zu verteidigen.

8. Schamgefühle und Minderwertigkeitskomplexe

- Innere Unsicherheit und negative Selbstbilder prägen das Selbstwertgefühl.
- Vergleiche mit anderen führen oft zu Minderwertigkeitsgefühlen.
- Schamgefühle können im Verborgenen bleiben und zu Depressionen und Angststörungen führen.

Ursachen des vulnerablen Narzissmus

Zerbrechliches Ich, verdeckte Verletzlichkeit: Der vulnerable Narzissmus zeigt ein komplexes Bild, das von tiefen Unsicherheiten und einem fragilen Selbstwertgefühl geprägt ist. Doch woher kommen diese charakteristischen Merkmale? Welche Faktoren spielen eine Rolle bei der Entstehung des vulnerablen Narzissmus? Diese Einflussfaktoren könnten eine entscheidende Rolle für die Entstehung des vulnerablen Narzissmus spielen:

- Frühe Erfahrungen:** Prägende Erlebnisse in der Kindheit, wie emotionale Vernachlässigung, Missbrauch oder ein instabiles Familienumfeld, können die Entwicklung eines vulnerablen Narzissmus begünstigen.
- Genetische Veranlagung:** Studien zeigen, dass die Veranlagung für Narzissmus teilweise vererbbar sein kann. Dies bedeutet jedoch nicht, dass die Entwicklung eines vulnerablen Narzissmus vorbestimmt ist.
- Lernerfahrungen:** Negative Lernerfahrungen, wie die wiederholte Ablehnung durch wichtige Bezugspersonen, können dazu führen, dass Betroffene lernen, ihre Bedürfnisse und Emotionen zu unterdrücken.
- Persönlichkeitseigenschaften:** Menschen mit bestimmten Persönlichkeitseigenschaften, wie z. B. hoher Sensitivität oder einem ausgeprägten Bedürfnis nach Kontrolle, scheinen ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung eines vulnerablen Narzissmus zu haben.

Die Entstehung des vulnerablen Narzissmus ist ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Es ist wichtig zu verstehen, dass diese Faktoren individuell unterschiedlich ausgeprägt sein können und dass die Entwicklung eines vulnerablen Narzissmus nicht vorbestimmt ist.

Wie kann vulnerabler Narzissmus therapiert werden?

Vulnerabler Narzissmus kann das Leben Betroffener stark beeinträchtigen. Doch glücklicherweise gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, die den Weg zu einem gesünderen Selbstwertgefühl und erfüllteren Beziehungen ebnen können.

Psychotherapie

In einer tiefenpsychologisch fundierten oder kognitiven Verhaltenstherapie lernen Betroffene, die Muster ihres vulnerablen Narzissmus zu erkennen und zu verstehen. Sie erarbeiten Strategien, um mit Kritik und Ablehnung besser umzugehen, ihre Bedürfnisse und Emotionen zu kommunizieren und ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen.

Schematherapie

Diese Therapieform fokussiert sich auf die Identifizierung und Veränderung von frühkindlichen Prägungen und negativen Glaubenssätzen, die zur Entwicklung des vulnerablen Narzissmus beigetragen haben.

Mentalisierungsbasierte Therapie

In dieser Therapie lernen Betroffene, ihre eigenen und die Emotionen anderer besser zu verstehen und zu reflektieren. Dies kann zu einer Verbesserung der sozialen Beziehungen und der Fähigkeit zur Empathie führen.

Medikamente

In einigen Fällen können Antidepressiva oder angstlösende Medikamente zur Linderung von Begleitsymptomen wie Depressionen oder Angststörungen eingesetzt werden.

Selbsthilfe

Ergänzend zur Therapie können verschiedene Selbsthilfemaßnahmen den Heilungsprozess unterstützen. Dazu gehören Achtsamkeitsübungen, Entspannungstechniken, das Führen eines Tagebuchs und der Austausch mit anderen Betroffenen.

*Für spannende Themen folgen Sie vital.de auf [Instagram](#), [Facebook](#), [WhatsApp](#), [Pinterest](#) und [Google News](#). Spannende Themen, leckere Rezeptideen und regelmäßige Gewinnspiele gibt es in unserem Newsletter – jetzt **kostenlos anmelden!***

ARTIKEL EMPFEHLEN

MEHR ZUM THEMA

NARZISSMUS	BEZIEHUNGEN	EMOTIONEN	SELBSTLIEBE
Burnout: Ausgebrannt und erschöpft Die Folgen für Gesundheit, Job und Privatleben	Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung Expertentipps für gesunde Beziehungen Bindungsdynamiken	113 als Notrufnummer: So unterscheidet sie sich von 110 und 112 Ein neuer Notruf für psychische Krisen	Altersdepression: Lebensfreude neu entdecken Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.
Persönlichkeitsveränderung bei Burnout: Wenn der Stress das Ich verändert Von Engagement zu Erschöpfung	Die Angst vor Löchern: Was hinter Trypophobie steckt Von Lotuskapseln bis Bienenwaben		

Inhalte im Überblick

- GESUND LEBEN [Ist es gesund, täglich zu masturbieren?](#) [1000 Kalorien am Tag](#) [Rezept Haferflocken-Pizza](#) [Tipps, um Energielübern entgegenzuwirken](#)
- FITNESS [Bauchmuskelttraining mit Hanteln](#) [Schneller Muskelaufbau](#) [Schnell Kalorien verbrennen](#) [100 Situps am Tag](#) [Ursachen für Übelkeit nach dem Sport](#)
- MÄNNERGESUNDHEIT [Eichelkäse entfernen](#) [Blutpenis vs. Fleischpenis](#) [Längere Erektionen: Die besten Hausmittel](#) [Penis riecht](#) [Samenstau](#)
- FRAUJESUNDHEIT [Periode auslösen](#) [Ausfluss vor der Periode](#) [Schmerzende Brustwarzen](#) [Schwanger trotz Periode](#) [Unterleibsschmerzen- Keine Periode](#)
- NATÜRLICH HEILEN [Entzündungshemmende Kräuter](#) [natürliche Blutverdünner](#) [Konstitutionsmittel finden](#) [Hausmittel gegen Schleim im Hals](#)
- [Natürliche Alternativen zu Ibuprofen](#)
- BEAUTY [Für was Kernseife gut ist](#) [Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel](#) [Penaten Creme für den Intimbereich](#) [Shampoo selber machen](#)
- TIERGESUNDHEIT [Bestes Katzenfutter](#) [Hund zittert nach Spaziergang](#) [Krankheitssymptome beim Hund](#) [Stille Läufigkeit erkennen](#)

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadaten Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

- Für Sie Grazia Idee für mich Jolie Mädchen Mein Schlaf OK! Magazin Petra Vital
- Die 2 Funkuhr Super TV TV Piccolino TV Genie TV 4x7 TV 4 Wochen
- Bike Boote Gute Fahrt Modellfahrzeug Surf Tour Yacht
- Insenio Leben und erziehen Mama Reporter ovy United Kiosk Yoga Easy

Weitere Artikel

- Selbstfürsorge lernen: 5 einfache Rituale für mehr Lebensqualität**
- Panikattacke beim Autofahren: Kontrollverlust hinter dem Lenkrad überwinden**
- Co-Narzissmus verstehen: Wenn Aufopferung zur Sucht wird**
- Der enge Zusammenhang zwischen Depression und Panikattacken**
- Vision Board erstellen: So manifestieren Sie Träume und Wünsche**
- Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung**
- Nervensystem regulieren: Schluss mit Stress und Beschwerden**

So hilft richtiges Atmen gegen Stress

Top Artikel

- Betablocker können ernste Nebenwirkung haben**
- Diese Vulva-Typen gibt es**
- Ist es gesund, täglich zu masturbieren?**
- NoFap-Challenge: Was bringt 1 Monat ohne Selbstbefriedigung?**
- Diese 10 Lebensmittel enthalten Alkohol**