Dr. Margalis Fjelstad
Mach dich frei von Borderlinern und Narzissten!

Reading excerpt

Mach dich frei von Borderlinern und Narzissten!
of Dr. Margalis Fjelstad
Publisher: Unimedica of Narayana Verlag

https://www.narayana-verlag.com/b25159

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Narayana Verlag is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse , Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag organises Homeopathy Seminars. Worldwide known speakers like Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein inspire up to 300 participants.

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL 1

EINLEITUNG: WIE KÖNNEN SIE BEURTEILEN, OB SIE EIN BETREUER SIND 3

KAPITEL 1

IST MEIN PARTNER WIRKLICH EIN BORDERLINER ODER NARZISST? 7

- Borderline Persönlichkeitsstörung (BPS) 10
- Schwierigkeiten bei der Identifizierung von BPS 17
- Narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) 18
- Diagnostizierung NPS 19
- Die negativen Diagnosen 20
- Wie Borderliner und Narzissten gleich und verschieden sind 21
- Die Persönlichkeit des Betreuers 22
- Weiterer Hinweis 23

KAPITEL 2

WARUM DER BORDERLINER/NARZISST EINEN BETREUER BRAUCHT 25

- Das Leben mit einem Borderliner oder Narzissten 25
- Wie der Borderliner/Narzisst in Beziehungen funktioniert 26
- Der Tanz der intimen Feindschaft 27
- Wie Betreuer Beziehungen sehen 28
- Warum die BP/NP einen Betreuer braucht 29
- Wie der Betreuer die Familie am laufen hält 30
- Das Drama-Dreieck 31

KAPITEL 3

WAS IST EIN BETREUER? 37
Die Aufgabe des Betreuers 37
Worin sich Betreuung und Kodependenz unterscheiden 39
Wie und warum Sie gelernt haben, Betreuer zu sein 40
Wie die BP/NP Sie manipuliert, damit Sie in der Betreuerrolle bleiben 41
Warum würde jemand ein Betreuer sein wollen? 51
Warum wurden Sie kein BP/NP? 52

KAPITEL 4

BETEILIGUNGSEBENEN DES BETREUERS 55
Selbstzerstörerisch 56
Pathologischer Altruismus 58
Protestierende Kollaborateure 60
Selbstschützer 62
Cut-off 63
Nicht-Betreuer 64

KAPITEL 5

EMOTIONALE VERZERRUNGEN DER BETREUER 65
Emotionale Unterreaktion 65
Emotionale Minimierung 66
Emotionale Überreaktion 67
Furcht vor Wut 68
Ich brauche nichts 68
Emotionale statt durchdachte Reaktion 70
Versagensängste 70
Das Gefühl, nicht geliebt zu werden 71

KAPITEL 6

GEDANKLICHE VERZERRUNGEN DES BETREUERS 73
Alles-oder-nichts-Denken 73
Perfektionismus 74
Überlegen/unterlegen: wie kann ich beides sein? 75
Ich bin für alles verantwortlich 76

„Nein“ sagen heisst, nicht freundlich zu sein 76
Ich weiss nicht, was ich will 77
Liebe heilt alle Probleme 77
Gib niemals auf 79
Die BP/NP sollte logisch sein 79
Die BP/NP und ich sind gleich 80

KAPITEL 7

VERHALTENSVERZERRUNGEN DER BETREUER 83
Chaos ist absolut normal: Verleugnung 83
Ich verstehe das alles nicht: Mystifizierung 85
Hypervigilanz 86
Isolierung 87
Die BP/NP entscheidet immer 89
Manipulation 89
Ich habe keine Zeit, mich um mich selbst zu kümmern 91
Warum sollte ich mich um mich selbst kümmern? 92
Wir sind eins: Fehlende Grenzen 93

KAPITEL 8

VERZERRUNGEN IM EIGENEN SELBSTVERSTÄNDNIS 95
Das Selbstempfinden als Konfliktfeld 96
Unscharfes und sich verschiebendes Selbstempfinden 97
Verstecktes negatives Selbstempfinden 98
Betreuer bedeutet, ein guter Mensch zu sein 99
Sich kümmern, anstatt umsorgt zu werden 99

KAPITEL 9

BEZIEHUNGSVERZERRUNGEN DES BETREUERS 103
Warum bin ich der, der sich ändern muss? 103
Angst vor Wut 104
Alles vertuschen 105
Der Versuch, die Vergangenheit zu reparieren 106
Die Umkehr der Rollen (Erwachsene/Kinder) 108
Opfer/Verfolger/Retter-Muster 108

TEIL 2

EINLEITUNG: WIE NEHME ICH ÄNDERUNGEN VOR 113

KAPITEL 10

PHASEN DER HEILUNG 115
Verleugnung 115
Wut 118
Verhandeln 120
Depression 122
Akzeptanz 124
Grenzen setzen 126
Loslassen 127
Wiederaufbau 128

KAPITEL 11

INFRAGESTELLEN DER BP/NP-FAMILIENREGELN 131
Sie und die BP/NP sind nicht eins 133
Die Fakten akzeptieren 134
Sie brauchen nicht die Anerkennung der BP/NP 136
Ändern Sie Ihre Kommunikation 137
Sie haben das Recht, „Nein“ zu sagen 143
Sie haben das Recht, um das zu bitten, was Sie möchten 145
Geben Sie keine Gründe an und erklären Sie Ihre Entscheidungen nicht 146
Aktiv werden 148
Aus dem Drama-Dreieck ausbrechen 149
Bleiben Sie dran und die Dinge werden sich langsam verändern 156
Schaffen Sie sich ein eigenes Leben 158

KAPITEL 12

DER BEGINN DER HEILUNG: NEUE ÜBERZEUGUNGEN UND VERHALTENSWEISEN ANNEHMEN 161
Was ist normal versus was ist gesund 162
Dies ist alleine Ihre Reise 164
Sich den Tatsachen stellen 165
Sie haben nur Kontrolle über sich selbst 165

Sie können nur zwei Dinge verändern 166
Sie sind nicht festgefahren 167
Jegliche Veränderung in Ihnen 170
Gefühle sind keine Tatsachen 170
Die Vergangenheit muss kein guter Prädiktor der Gegenwart sein 172
Die Katastrophen-Vision beenden 173
Geben Sie Hoffnung, Schuldgefühle und Scham auf 173
Sie brauchen wirklich Hilfe von Anderen 175

KAPITEL 13

ERHÖHEN SIE IHR SELBSTVERTRAUEN 179
Nehmen Sie nichts persönlich 179
Respektieren Sie sich selbst 180
Beginnen Sie mit positiven Selbstgesprächen und ergreifen Sie positive Maßnahmen 184
Halten sie das Gleichgewicht zwischen Emotionen und Gedanken 185
Kontrollieren Sie Ihre eigenen Gefühle der Einschüchterung 188
Beenden Sie Ihre Abhängigkeit von der BP/NP 189
Lernen Sie Durchsetzungsvermögen 190
Vertrauen Sie Ihrer Intuition 192
Nehmen Sie ihr eigenes Leben in die Hand 193

KAPITEL 14

SICH SELBST PFLEGEN UND UMSORGEN 195
Ihre Ängste abbauen 195
Schaffen Sie einen Ort, um regelmässig alleine zu sein 198
Tun Sie Dinge mit eigenen Freunden 200
Schaffen Sie Ihr eigenes Glück 200
Zuerst ich 201
Meditation, Entspannung und Sport 202
Gesunde Möglichkeiten zur eigenen Fürsorge 204
Medikamente könnten helfen 204
Genießen Sie es, Sie selbst zu sein 205
Suchen Sie sich ein Team von Unterstützern 206

KAPITEL 15

ANGSTREDUZIERENDE FÄHIGKEITEN IM UMGANG MIT DER BP/NP 207
Die Weltsicht der BP/NP verstehen 208
Seien Sie berechenbar 210
Gehen Sie sehr langsam Schritt für Schritt vor 211
Nutzen Sie die Ablenkung 212
Reflektieren Sie die Gefühle der BP/NP 213
Nicht offen widersprechen 214
Schaffen Sie regelmäßige Paaraktivitäten 215
Zusammenfassung 215

KAPITEL 16

VERÄNDERUNGSFÄHIGKEITEN DER BP/NP 217
Setzen Sie Grenzen und Schranken 218
Schreiten Sie zur Tat und diskutieren Sie nicht 220
Entschlossen und beruhigend sein 222
Ignorieren Sie provokatives Verhalten der BP/NP 224
Bleiben Sie ruhig und freundlich und diskutieren Sie nicht die Reaktionen der BP/NP 225
Haben Sie vor der Diskussion einen Plan parat 226
Nutzen Sie Wiederholungen 227
Zusammenfassung 227

KAPITEL 17

GEHEN ODER BLEIBEN 229
Narzistische Beziehungen 230
Borderline-Beziehungen 236
Die Entscheidung für eine Trennung 240
Reduzierter oder gar kein Kontakt 241
Der Versuch, nach der Trennung befreundet zu bleiben 244
Zusammenfassung 244

TEIL 3

EINLEITUNG: WIE IST ES, KEIN BETREUER ZU SEIN? 249

KAPITEL 18

AUF GESUNDE WEISE VORWÄRTSKOMMEN 251
Das Fürsorge-Dreieck 251
Der Umgang mit Angst, Verpflichtung und Rückfällen in Schuldgefühle 253
Sich fremd in einem fremden Land fühlen 254
Schützen Sie langfristig ihre Grenzen 256
Wenn die BP/NP ein Familienmitglied ist 258
Sich entscheiden, das eigene Leben zu leben 260
Schaffung Ihres Traums 261
Tun Sie, was Sie mit Ihrem Leben tun wollen 262

KAPITEL 19

AUF ANDERE MENSCHEN ZUGEHEN 263
Freunde finden 263
Gegenseitigkeit aufbauen 265
Gesunde Menschen können ehrlich sein 266
Gesunde Fähigkeiten der Freundschaft 267
Grenzen gesunder Freundschaften 268
Nicht alle Freundschaften sind für die Ewigkeit 268
Lernen, Spass zu haben 269
Weitere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme 270
Holen Sie sich therapeutische Unterstützung 272

KAPITEL 20

DAS NEUE SIE 275
Befreien Sie sich aus der Identität des Betreuers 276
Schritte zur Überwindung der Betreuerrolle 277
Innen und aussen deckungsgleich sein 280
Öffnen sie die Tür zu ihrem neuen Leben 281

ANHANG

BETREUER-TEST 283
AUSWERTUNG 286
ÜBER DIE AUTORIN 287
ANMERKUNGEN 289
LITERATURVERZEICHNIS 290
STICHWORTVERZEICHNIS 294

EINLEITUNG: WIE KÖNNEN SIE BEURTEILEN, OB SIE EIN BETREUER SIND

■ ■ ■

Ist Ihr Magen meistens verkrampft? Haben Sie Kopf – oder Rückenschmerzen und fühlen sich in der Nähe Ihres Partners zu sehr angespannt? Und wechseln sich diese Gefühle mit einem Gefühl der totalen Glückseligkeit und Entspannung ab, wenn Ihr Partner „gut gelaunt" ist? Haben Sie das Gefühl, mit zwei verschiedenen Menschen zu leben, einem, der liebevoll und aufmerksam ist und einem, der gemein, wütend, kritisch und zu anderen Zeiten angreifend ist? Wünschen Sie sich, dass die Person, die Sie geheiratet haben, die Person wäre, die die ganze Zeit bei Ihnen ist?

Fühlen Sie sich verantwortlich, Ihr gemeinsames Leben zu gestalten, indem Sie perfekt sind, immer versuchen, den Bedürfnissen Ihres Partners gerecht zu werden, und Wiedergutmachung zu leisten, auch wenn Sie nicht wissen, was Sie getan haben? Versuchen Sie, ihn aufzumuntern, aber auch wenn es richtig gut läuft, wird er depressiv? Versuchen Sie, ihn zu beruhigen, wenn er wütend ist und mitten in einem Familientreffen davonstürmt? Fühlen Sie sich sogar verantwortlich, wenn er sich selbstmordgefährdet fühlt?

Ist es für Sie selbstverständlich, dass Sie glauben, etwas falsch gemacht zu haben, wenn jemand anderes verärgert ist? Hassen Sie Konflikte? Sind Sie bei der Arbeit kompetent und effektiv und scheinen mit fast allen gut auszukommen, doch zu Hause wirft Ihnen Ihr Ehepartner vor, egoistisch, gefühllos, verletzend und gedankenlos zu sein?

Beziehen Sie diese Anschuldigungen von Ihrem Liebsten immer wieder auf sich, versuchen Sie immer mehr und mehr, alles richtig zu machen und

dann, wenn Sie schließlich frustriert sind, explodieren Sie, fühlen sich schuldig und geben sich die Schuld, dass Sie es Ihrem Partner nicht recht machen können? Als Sie aufwuchsen, hatten Sie da ein Familienmitglied, Mutter, Vater, Geschwister oder Großeltern, die sich so benommen haben, wie Ihr Partner sich am Tag verhält?

Wünschen Sie sich einfach ein friedliches, ruhiges Leben, das vorhersehbar, unterstützend, freundlich und locker ist? Fühlen Sie sich ausgenutzt, wenn Sie sich anstrengen, einen guten Job zu machen, Ihr Partner nachlässig ist und dennoch all das Lob und die Aufmerksamkeit bekommt? Haben Sie ein Gefühl von Schuld, Vorahnung und Verwirrung, wenn Sie über Ihr Leben nachdenken? Fühlen Sie sich oft müde, überfordert und allein in Ihrer Beziehung? Haben Sie mehrmals versucht, an Ihrer Beziehung mit Ihrem Partner zu arbeiten, aber es scheint sich nie etwas zu ändern?

Wenn diese Beschreibungen ein Bild Ihres Lebens sind, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie in einer „verrückt machenden" Beziehung sind, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie eher depressiver und ängstlicher werden als die lässige, ruhige Person, die Sie vor dieser Beziehung waren, ist es sehr wahrscheinlich, dass Sie ein Betreuer für einen Borderliner oder eine narzisstische Person sind.

Wie sind Sie hier gelandet? Und noch wichtiger, wie kommen Sie wieder da raus? Darum geht es in diesem Buch.

Nein, Sie sind nicht verrückt. Aber Sie befinden sich in einer verrücktmachenden Beziehung. Wenn Ihr Leben ruhig und positiv erscheint und sich außerhalb dieser Beziehung vorwärtsbewegt, aber diese Beziehung sich wie oben beschrieben anfühlt, sind Sie wahrscheinlich mit einer von Borderline betroffenen oder narzisstischen Person zusammen. Dieses Buch beschreibt die Symptome der Borderline – und Narzissmus-Störungen und wie Sie sich in das Betreuer-Dasein eingeklinkt haben. Wir werden untersuchen, warum Sie in diese Beziehung eingetreten sind und weiterhin in dieser Beziehung bleiben, Ihre Rolle bei der Gestaltung der Beziehung und die Dinge betrachten, die Sie tun können, um sie zu ändern.

Seit Sie sich mit dem Borderliner/Narzissten eingelassen haben, liegt Ihr Fokus auf ihm oder ihr. Vielleicht haben Sie festgestellt, dass Sie mehr über die Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche und Verhaltensweisen

Ihres Partners nachdenken als über Ihre eigenen. Sie haben vielleicht die falsche Vorstellung, dass dies in Beziehungen normal ist, aber das ist es nicht. Auch Ihre zunehmenden Depressionen, Ängste, Spannungen und Verwirrung sind nicht normal. Tatsächlich haben Sie vielleicht Ihren Sinn für das Normale völlig verloren.

Dieses Buch beschäftigt sich mit der Rückkehr zu einem normalen Leben, einem gesunden Leben, Ihrem Leben. Es geht darum zu lernen, sich von den Borderliner-/Narzissten-Dramen, der übertriebenen Emotionalität und den Push/Pull-, Liebe/Hass-Interaktionen zu lösen und umzukehren, um ein friedliches, angenehmes, unauffälliges Leben zu schaffen, das gesund, positiv und entspannend ist.

Eine Beziehung mit einem Borderliner/Narzissten kann berauschend, voller Spontaneität, aufregend und spannend sein. Vielleicht fühlen Sie sich von ihm oder ihr zutiefst gebraucht und super wichtig. Gleichzeitig geht es in diesem Leben nur um ihn und nicht um Sie selbst. Es kann sein, dass Sie sogar aus den Augen verloren haben, wer Sie sind und was Sie wollen und was Ihre eigenen Interessen, Gefühle und Bedürfnisse sind. Möglicherweise haben Sie sogar Freunde und Familienbindungen wegen des Borderliners/Narzissten verloren.

Eine gesunde Beziehung ist eine Beziehung, die beide Partner nährt und widerspiegelt. Sie erfüllt die Bedürfnisse beider Menschen und sie berücksichtigt die Ziele, Interessen und Wünsche beider Menschen. Sie ist nicht immer in höchster Alarmbereitschaft. Entscheidungen in gesunden Beziehungen werden in Ruhe getroffen, nachdem die Bedürfnisse und Wünsche beider Menschen besprochen wurden, und die Menschen setzen das, was sie sagen, auch um. Eine gesunde Beziehung gibt Ihnen Energie, hilft Ihnen, sich entspannt zu fühlen und gibt Ihnen das Gefühl, gewollt zu sein und sich so wohl zu fühlen, wie Sie bereits sind.

Ich überlasse es Ihnen zu entscheiden, ob dieses Buch das ist, was Sie suchen. Wenn Sie das Gefühl haben, sich selbst verloren zu haben, wenn Ihre Beziehung etwas Verrücktes hat oder wenn Sie sich langsam zu einer pessimistischen, ängstlichen und hoffnungslosen Person zermürben, dann sind Sie vielleicht ein Betreuer in einer Beziehung mit einem Borderliner/Narzissten. Beginnen Sie mit dem Betreuer-Test im Anhang und lesen Sie

dann, wie diese Beziehungen funktionieren. Wenn das für Sie passt, wenn Sie lernen wollen, liebevolle, gesunde Beziehungen zu führen, und wenn Sie Ihr Leben selbst in die Hand nehmen und das Glück schaffen wollen, das Sie sich wünschen, dann kann dieses Buch Ihnen den Weg weisen.

KAPITEL 2

WARUM DER BORDERLINER/NARZISST EINEN BETREUER BRAUCHT

Wie werden Familien von einer BP/NP dominiert und wie unterscheiden sich diese Familien von „normalen“ Familien? In einer normalen Familie sind die Bedürfnisse und Wünsche aller Mitglieder ziemlich gut ausgeglichen. Die Eltern kümmern sich um die Kinder und um einander und die Kinder lernen, je nach ihren Fähigkeiten hilfreich zu sein.[7] In der NP/BP-Familie jedoch dominieren die Bedürfnisse und Wünsche der BP/NP maßgeblich die Zeit, das Geld und die Energie der gesamten Familie. Der Ehepartner der BP/NP verbringt die meiste Zeit damit, sich um die BP/NP zu kümmern und von den Kindern wird erwartet, dass sie sich wie Erwachsene verhalten, indem sie sich um sich selbst kümmern und alles tun, was sie können, um die BP/NP zu besänftigen. Dies führt zu einem Rollentausch, bei dem sich die Eltern kindisch verhalten und die Kinder übermäßig verantwortlich sind. Es entstehen auch viele Lernlücken und eine Menge Fehlinformationen über Beziehungen.[8]

DAS LEBEN MIT EINEM BORDERLINER ODER NARZISSTEN

Wenn Sie mit einer BP/NP leben, wissen Sie, wie er oder sie sich „wirklich“ Tag für Tag verhält. Im familiären Umfeld spielt die BP/NP emotionale

Ängste, Kontrollbedürfnisse und die Angst vor zu großer Nähe oder zu großer Distanz aus. Als Ehepartner und/oder Kind eines Menschen mit Borderline oder Narzissmus sind Sie es, der sich allein mit diesen manipulativen, verletzenden, bizarren und ärgerlichen Verhaltensweisen konfrontiert sieht. Die BP/NP kann sich oft jahrelang zusammenreißen, um den Arbeitsalltag zu bewältigen, vielleicht lügt sie ihre Ärzte und Freunde an, um ihr kontrollierendes und emotional brisantes Verhalten zu verbergen. Zu oft kollaborieren Sie und andere Familienmitglieder bei dieser Vertuschung mit der BP/NP, selbst wenn die BP/NP illegale Verhaltensweisen wie Identitätsdiebstahl, Rezeptfälschungen, das Abräumen Ihres Bankkontos oder körperliche Misshandlungen vornimmt. Diese Absprache, um die BP/NP und die Familie normal aussehen und als Einheit funktionieren zu lassen, ist die Aufgabe des Betreuers.

WIE DER BORDERLINER/NARZISST IN BEZIEHUNGEN FUNKTIONIERT

Die BP/NP reagiert viel intensiver auf alle ihre Gefühle als normale Individuen. Diese negativen Gefühle sind so beängstigend, dass sie versuch, sie wegzuschieben, indem sie diese auf jemand anderen projiziert, besonders auf jemanden, der ihnen emotional und intim nahesteht, wie z. B. ein Kind oder einen Ehepartner. Die BP/NP hat ein verzweifeltes Bedürfnis, jemanden in ihrem Leben zu haben, der diese überwältigenden negativen Gefühle trägt, jemanden, den man beschuldigt, den inneren Schmerz zu verursachen, jemanden, den man hasst, um nicht das Selbst zu hassen. Dieser innere Selbsthass ist die wahre Quelle des Schmerzes und der Qualen der BP/NP. BP/NP brauchen auch jemanden, der sie vor diesen überwältigenden Gefühlen rettet, ihre Ängste lindert und beruhigt und dafür sorgt, dass sich das Leben sicher und weniger überwältigend anfühlt. Von den Betreuern in der Familie wird erwartet, dass sie sich um diese Gefühle für die BP/NP kümmern.

Die BP/NP hat sehr viele Ängste. Die BP/NP hat tiefe Angst davor, allein zu sein, verlassen zu werden, bedürftig zu sein, unsichtbar zu sein

EINLEITUNG: WIE NEHME ICH ÄNDERUNGEN VOR

Wie ändern Sie die Verzerrungen, die Sie verwendet haben? Wie ändern Sie die Muster der Zusammenarbeit mit der BP/NP, die Sie dazu gebracht hat, Ihre eigenen Überzeugungen, Ziele und Wünsche für Ihr Leben aufzugeben? Wie verändern Sie den Antagonismus, die Ohnmacht und die Wut, die Sie im Umgang mit der BP/NP empfinden, in ein Gefühl des Selbstvertrauens und der Macht über Ihr eigenes Leben? Wie können Sie aufhören, die BP/NP zu betreuen und ein eigenes Leben führen?

Es werden von Ihnen große Veränderungen in Ihrem Denken, Ihrer Sprache und Ihrer grundlegenden Vorgehensweise verlangt. Es ist sowohl schwieriger, als Sie sich vorstellen können, als auch leichter, als Sie glauben können. Seien Sie nicht überrascht, wenn Sie sich wütend, erleichtert, ungläubig, überglücklich und verängstigt fühlen, wenn Sie sich auf diesen neuen Lebensänderungsprozess einlassen.

Hier ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass die Genesung vom Betreuer-Dasein nicht allein erfolgen kann. Es ist kein „sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf zu ziehen"-Plan. Wenn Sie mit einem nahen BP/NP-Familienmitglied aufgewachsen sind, haben Sie möglicherweise sehr langfristige, dysfunktionale Beziehungsmuster, die sich in Stresssituationen automatisch ergeben, insbesondere mit anderen BP/NP. Die Änderung der grundlegenden Kernüberzeugungen, die in früheren Kapiteln beschrieben wurden, ist extrem schwierig oder unmöglich, wenn man sie allein bewältigen will.

Es ist wirklich wichtig, Hilfe von anderen zu bekommen. Um zu lernen, wie gesunde Beziehungen funktionieren, braucht man Vorbilder und Anleitungen. Es ist auch wunderbar, gesunde Menschen um sich zu haben, die einem helfen, neue Verhaltensweisen zu üben und die einen ermutigen und unterstützen. Suchen Sie die gesunden Menschen und Beziehungen in Ihrem Leben, die Sie bereits haben, wie zum Beispiel Kollegen, andere Familienmitglieder und Freunde. Darüber hinaus sollten Sie sich vielleicht nach einem sachkundigen Therapeuten umsehen, der Erfahrung in der Arbeit mit Borderlinern und narzisstischen Persönlichkeitsstörungen hat. Sowohl Einzel – als auch Gruppentherapien, die sich speziell auf die Genesung des Betreuers konzentrieren, können Ihnen helfen, Ihre Ziele schneller zu erreichen.

EINLEITUNG: WIE IST ES, KEIN BETREUER ZU SEIN?

■ ■ ■

Es mag schwer vorstellbar sein, kein Betreuer mehr zu sein, insbesondere, wenn Sie als Betreuer eines Elternteils aufgewachsen sind. Es fühlt sich vielleicht zunächst merkwürdig an, wenn man die Techniken anwendet, die in diesem Buch beschrieben werden. Regeln zu brechen, die man jahrelang eingehalten hat und sich Ängsten vor möglichen Folgen zu stellen, kann sich extrem unangenehm anfühlen und zunächst große Angst auslösen. Es wird einige Zeit und echte Konzentration erfordern, die Meinung vom Retter, Verfolger und Opfer des Drama-Dreiecks zu ändern, um zu den Maßnahmen der Selbstbehauptung, der Wahl und der Selbstverantwortung zu gelangen.

Es gibt eine große Anzahl an Verhaltensweisen und Einstellungen, die Sie bei sich selbst ändern müssen, wenn Sie die Betreuerrolle verlassen. In dieser Wiederherstellungsphase wird es wichtig sein, sich ein Unterstützernetzwerk aufzubauen, das aus Familienmitgliedern, Freunden und einem Therapeuten oder einer Unterstützergruppe bestehen kann. Dieses Netzwerk kann Ihnen helfen, nach vorne zu schauen. Diese Personen können Ihr Resonanzboden sein, um Ihnen ein objektiveres Feedback darüber zu geben, wer Sie sind und welche Fähigkeiten und Fertigkeiten Sie haben, und um Ihre persönlichen Eigenschaften und Charakterzüge zu reflektieren und zu bestätigen. Sie müssen sorgfältig ausgewählt werden aufgrund ihrer Fähigkeit, die Realität zu sehen, ihrer Bereitschaft, Ihnen ihre Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, und ihrer Einsicht und ihres Verständnisses für die verrückte Beziehung, in die Sie involviert sind.

Denken Sie sorgfältig über die hier skizzierten Schritte zur Überwindung der Betreuerrolle nach und beurteilen Sie, wo Sie sich selbst sehen. Dies wird Ihnen helfen, die Fähigkeiten und Maßnahmen, die Sie bereits ergriffen haben, zu validieren und zu erkennen, was Sie noch lernen und üben müssen. Das neue Sie ist das *wahre* Sie. Wenn Sie sich nicht um das Leben eines anderen Menschen kümmern, sind Sie frei, das zu sein, was Sie wirklich sind, Ihr Potenzial auszuschöpfen und einen echten Beitrag zu Ihrem eigenen Leben und zum Leben anderer zu leisten.

STICHWORTVERZEICHNIS

A

Ablehnung 16, 19-20, 30, 42, 116, 148, 169, 185, 271
Akzeptanz 50, 75, 124-125, 129-130, 210, 253, 269
Alles-oder-nichts-Denken 14, 73-74
Altruismus 58-59, 288
Angst 10-12, 14-15, 18-22, 26-27, 29-30, 35, 38, 40-43, 45, 49-50, 63, 65, 68, 70-71, 80, 85, 91, 94, 98, 100, 103, 105, 108, 116, 128, 136-137, 146, 148, 155-156, 168, 171, 173, 175, 177, 188, 190, 192, 198, 200-202, 206-211, 214, 221, 251, 255, 257-259, 264
Ärger 31, 53, 59, 75-76, 103-105, 121, 124-125, 155, 204, 207, 287

B

Bedürfnisse 4-5, 12, 21, 25, 27-30, 37-38, 40, 43-44, 46-47, 49-51, 55-56, 58, 60, 62, 67-71, 76-77, 81, 85, 88, 91-93, 97, 104, 106, 116-117, 126-127, 134, 141, 143, 151, 153, 170, 182-184, 191, 194-195, 197, 199, 206, 210, 215-216, 224, 233, 235, 240, 254, 259, 263, 287
Bedürftigkeit 13, 68-69, 269
Bestätigung 28, 71, 79, 137, 159, 178, 261
Betreuer-Dreieck 155-156
BP/NP-dominierten Familie 37

C

Chaos 15, 44, 83-85, 116, 197, 229, 245

D

Depression 12, 18, 29, 57, 68, 99, 122-123, 128-129, 205-206
Diagnose 17, 19, 23
Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 10
Dissoziation 53
Domino-Effekt 1

Drama-Dreieck 31-36, 52, 63, 149, 151, 156, 253, 255
dysfunktional 35, 71, 162, 165

E

Egoismus 137, 203
egoistisch 3, 69, 95-96, 118, 145, 181, 195, 203, 223, 262
Emotionalität 5, 53, 65-66, 187
Emotionen 11-14, 23, 28, 64-66, 68-69, 71, 103, 107, 109, 117, 132, 171, 175, 182, 187-190, 195, 198-199, 211, 217-218, 238, 241, 255
Entwicklung 8-9, 53, 168, 203, 211, 242, 260

F

Familienregeln 46, 108, 131
fehlende Grenzen 93
Freunde 5, 26, 57, 60, 87-88, 95, 114, 116, 122, 157-158, 176, 178, 183, 192, 202, 205, 208, 246, 261, 265-269, 271-272, 275, 285
Freundschaft 246, 265-267, 269-271
Fürsorge-Dreieck 253-255

G

Grenzen setzen 125, 185, 220-221, 270

H

heilen 37, 78, 108, 116, 123, 125, 128, 153, 164, 174, 270
Heilung 128, 164-165, 174, 176, 178, 189, 245
Hypervigilanz 86, 198, 205

I

Identität 51, 93-94, 109, 127, 134, 153, 185, 192
Impulsivität 10-11
Instabilität 10, 13-15, 27
Interaktionen 5, 23, 30, 53, 62, 64, 86, 97, 105, 107, 133, 137, 150-151, 153, 155-156, 176, 178, 185, 210, 212, 219, 221, 229-230, 242, 244-245, 253, 255-256, 258-260, 263, 266-267, 269-270
Intimität 49-50, 52
Intuition 181, 194-195, 257
Isolation 88, 272, 275

K

Kommunikation 86, 138, 244, 264, 292
Kontrolle 14, 17, 21, 23, 35, 67, 76, 88, 106, 142, 148, 154, 162, 165-166, 170, 182, 188, 191, 198, 200, 210, 218, 222, 226, 229, 232, 255, 258, 260

L

liebe 47, 144, 157, 224-225, 291
Logik 12, 14, 61, 73, 82, 222, 288

M
Manipulation 63, 66, 89-91, 124, 148, 168, 172
Meditation 199, 201, 225
Mystifizierung 48, 85-86, 116

N
Narzissmus 4, 18, 26
narzisstische Persönlichkeitsstörung 8, 125
Netzwerk 251

O
Opfer 31-35, 39, 51-52, 108, 131, 151-152, 251, 253, 255, 261

P
Perfektionismus 22, 73-74
Persönlichkeit 7-8, 15, 20, 27, 29, 40, 135, 233, 291
Persönlichkeitsstörung 7-10, 22, 53, 125, 157, 232, 239, 241, 290-291
Projektion 21, 182

R
Retter 27, 32-36, 52, 68, 70, 108, 131, 153, 155, 251, 253-254, 261
Rollentausch 25
Rückversicherung 107

S
Scham 65, 67, 175-176, 206
Schuldgefühlen 29, 40, 144, 155, 174
Schuldzuweisung 21, 136, 182
Selbstachtung 21, 181-185, 209, 231, 235
Selbstbewusstsein 7, 51, 62, 65, 103, 109, 127-128, 170, 192, 209, 240, 272
Selbstbild 11
Selbstempfinden 95-99
Selbstfürsorge 127, 178, 275
Selbstgefühl 11, 19-20, 127, 129, 186
Selbsthilfe 126-127, 161
Selbstverantwortung 251, 254-255
Selbstverleugnung 68
Selbstverständnis 51, 62, 95, 137, 275, 290
Selbstvertrauen 181, 187, 189, 195
Selbstwertgefühl 22, 28-29, 46, 60, 76, 82, 93, 97-98, 104, 125, 137, 181-182, 184, 194, 210, 219
Setzen von Grenzen 127, 260
Störung 17-18, 89, 118, 147, 169, 291
Stress 8, 17-18, 53, 75, 178, 199, 206

T
Trennung 120, 191, 205, 232, 242-243, 245-246, 261

U

Überreaktion 67, 172
Unabhängigkeit 13, 185, 202
unberechenbar 41, 162, 210, 212

V

Verfolger 31-36, 52, 108, 131, 227, 251, 253, 261
Verhaltensverzerrungen 83
Verhaltensweisen 4, 7-8, 10-11, 13, 15-19, 21-23, 26, 30, 38-39, 41, 43, 46, 48-49, 52, 64-66, 84, 90, 93, 103, 114, 121, 124, 132, 151, 155, 163, 166-171, 178, 183-184, 187, 190, 210, 212, 220, 222, 226, 251, 256-258, 268, 274, 285-286

V

Verlassenheit 8, 11
verlassen zu werden 26, 29
Verleugnung 21, 45, 83, 115-118, 120-121, 123, 129, 148
Verpflichtung 40-41, 43, 45, 155, 255
Versagen 71, 98, 122, 182
Verstrickung 93-94, 133, 145, 195
Verwirrung 4-5, 17, 29, 41, 45, 75, 84-85, 89, 116-118, 135, 153, 241
Verzerrung 21, 45, 70, 97, 134
Verzerrungen 54, 62, 65, 71, 73, 77, 95-96, 100, 103, 109, 113, 123, 275, 288
Verzweiflung 12-13, 69
Vorhersehbarkeit 44

W

Wut 11-13, 18, 20, 22, 36, 40-42, 65-66, 68-69, 71, 74, 76, 90, 94, 104-105, 113, 118-121, 123-124, 129, 134-137, 156, 166, 171, 174, 188, 190, 198, 205-206, 209, 214, 220, 239, 245, 260, 291

Dr. Margalis Fjelstad

Mach dich frei von Borderlinern und Narzissten!

Beende das Drama und gestalte deine Zukunft selbst

264 pages, hb
will be available 2020

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com