



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS)

Die narzisstische Persönlichkeitsstörung (NPS) ist eine tiefgreifende psychische Störung, die sich durch ein übersteigertes Bedürfnis nach Bewunderung, ein grandioses Selbstbild und einen Mangel an Empathie auszeichnet.

Sie geht weit über normalen Narzissmus oder gesunde Selbstliebe hinaus und kann für Betroffene wie auch für ihr Umfeld erheblichen Leidensdruck verursachen.

Merkmale der narzisstischen Persönlichkeitsstörung

- Überhöhtes Selbstwertgefühl: Betroffene halten sich für außergewöhnlich, einzigartig oder überlegen.
- Starkes Bedürfnis nach Bewunderung: Sie streben ständig nach Anerkennung und Bestätigung.
- Mangel an Empathie: Schwierigkeiten, sich in andere hineinzusetzen oder Mitgefühl zu zeigen.
- Zwischenmenschliche Probleme: Beziehungen sind oft oberflächlich, manipulativ oder emotional distanziert.
- Empfindlichkeit gegenüber Kritik: Selbst kleine Rückschläge oder Kritik können starke Wut oder Scham auslösen.
- Innere Leere und Identitätsprobleme: Trotz äußerer Selbstsicherheit kann ein tiefes Gefühl der Unsicherheit bestehen

Ursachen und Entstehung

Die genauen Ursachen sind komplex und oft multifaktoriell:

- Frühe Kindheitserfahrungen: Mangelnde emotionale Bestätigung oder übermäßige Idealisierung durch Bezugspersonen.
- Fehlende Grenzen: Wenn Kinder lernen, dass sie nur durch Leistung oder äußere Anerkennung „wertvoll“ sind.
- Soziale Lernprozesse: Gesellschaftliche Werte, die Status und Erfolg über emotionale Tiefe



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

stellen.

Formen der NPS

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen:

- Grandios-maligne Narzissten: Dominant, überheblich, oft aggressiv bei Kritik.
- Vulnerabel-fragile Narzissten: Äußerlich bescheiden, innerlich stark verunsichert und verletzlich.

Behandlungsmöglichkeiten

Psychotherapie (v. a. tiefenpsychologisch oder verhaltenstherapeutisch):

Ziel ist es, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und zwischenmenschliche Fähigkeiten zu verbessern.

Medikamentöse Unterstützung:

Bei begleitenden Symptomen wie Depressionen oder Angststörungen.

Was sind die Unterschiede zum gesunden Narzissmus?



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Nicht jeder Narzissmus ist gleich krankhaft. Tatsächlich kann gesunder Narzissmus sogar sehr hilfreich sein für Selbstbewusstsein, Durchsetzungsfähigkeit und Lebensfreude.

Der Unterschied zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS) liegt vor allem in der Intensität, Flexibilität und sozialen Verträglichkeit der Merkmale.

Gesunder Narzissmus

- Selbstwertgefühl: Stabil und realistisch. Man kennt seine Stärken, aber auch seine Schwächen.
- Empathie: Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen und Rücksicht zu nehmen.
- Beziehungen: Echte Bindungen sind möglich, ohne andere zu manipulieren.
- Kritikfähigkeit: Kritik kann angenommen und verarbeitet werden.
- Zielorientierung: Ehrgeiz ist vorhanden, aber nicht auf Kosten anderer.

Pathologischer Narzissmus (NPS)

Selbstbild:	Überhöht, oft unrealistisch. Kritik wird als Angriff erlebt.
Empathiemangel:	Andere werden als Mittel zum Zweck gesehen.
Beziehungsprobleme:	Beziehungen sind oft oberflächlich, instabil oder ausbeuterisch.
Kompensation:	Tiefes Gefühl von Unsicherheit wird durch Arroganz oder Kontrolle überdeckt.
Abhängigkeit von Bewunderung:	Ständiger Drang nach äußerer Bestätigung.

Übergang & Grauzonen

Laut aktueller Forschung gibt es auch Zwischenformen wie den vulnerablen Narzissmus, der sich durch Unsicherheit und Rückzug auszeichnet, aber dennoch narzisstische Muster zeigt.

Gesunder Narzissmus ist also nicht nur erlaubt, sondern oft notwendig — solange er nicht zur Selbstüberhöhung oder sozialen Isolation führt.



Arbeitspsychologische Praxis

Gesundheit kann man lernen

Welche praktischen Beispiele gibt es für gesunden Narzissmus?

Gesunder Narzissmus ist wie ein innerer Kompass, der dir hilft, dich selbst wertzuschätzen, ohne andere zu überfahren.

Er zeigt sich oft in alltäglichen Situationen, die Selbstvertrauen, Selbstfürsorge und soziale Kompetenz fördern. Hier sind einige praxisnahe Beispiele, die zeigen, wie gesunder Narzissmus im Leben wirken kann:

✦ Beispiele für gesunden Narzissmus

Situation	Ausdruck von gesundem Narzissmus
Berufliches Auftreten	Du präsentierst deine Arbeit mit Stolz, ohne dich über andere zu stellen. Du kannst Lob annehmen, ohne dich dafür schämen zu müssen.
Grenzen setzen	Du sagst „Nein“, wenn etwas deine Energie oder Werte verletzt – nicht aus Egoismus, sondern aus Selbstachtung.
Selbstfürsorge	Du nimmst dir bewusst Zeit für dich, z. B. durch Sport, Meditation oder Hobbys, weil du dich selbst als wertvoll empfindest.
Kreativer Ausdruck	Du zeigst deine Kunst, Ideen oder Meinungen, weil du daran glaubst – nicht um andere zu beeindrucken, sondern um dich authentisch auszudrücken.
Konfliktlösung	Du kannst Kritik annehmen und reflektieren, ohne dich sofort angegriffen zu fühlen – und gleichzeitig deine Sicht vertreten.
Beziehungen gestalten	Du gehst Beziehungen ein, in denen du dich nicht aufopferst, sondern auf Augenhöhe kommunizierst und deine Bedürfnisse ernst nimmst.