

## 5 Säulen für die erfolgreiche Trennung von einer narzisstischen Person

Wenn du diesen Text liest, weißt du eines bereits:

Etwas in dir sagt, dass es so nicht weitergehen kann. Nicht laut, nicht dramatisch – aber klar.

Dieser Leitfaden ist kein Trostpflaster. Er ist eine Anleitung für einen sicheren, realistischen Ausstieg.

### **1. Bereite die Trennung geheim vor.**

Nicht aus Hinterlist, sondern aus Selbstschutz. Narzisstische Menschen reagieren auf Kontrollverlust unberechenbar. Deine Sicherheit steht an erster Stelle.

### **2. Sorge für finanzielle Unabhängigkeit.**

Ohne eigenes Geld bleibt jede Trennung fragil. Organisiere Einkommen oder Rücklagen, bevor du gehst.

### **3. Schaffe dir einen eigenen Wohnraum.**

Bei Freunden unterzukommen funktioniert kurz – selten länger als drei Wochen. Danach kehren viele zurück. Eine eigene Wohnung gibt dir Halt.

### **4. Baue dir ein tragfähiges Netzwerk.**

Freunde, Selbsthilfegruppe, therapeutische Begleitung. Du brauchst Menschen, die dich halten, wenn Zweifel kommen.

### **5. Zieh es durch – auch wenn es innerlich laut wird.**

Nach der Trennung folgt der Kontaktabbruch. Wenn Kinder im Spiel sind, bleibt ein Kanal offen: E-Mail. Ausschließlich für Organisatorisches. Alles andere wird nicht beantwortet.

Du verlässt diese Beziehung nicht, weil du zu schwach warst zu bleiben – sondern weil du stark genug bist, dich selbst zu schützen.