

Besser mit Spannung umgehen – ohne dich zu verlieren

Du bleibst freundlich, weil du Angst vor Eskalation hast. Narzissten Wissen das. Und genau dort übernehmen sie die Kontrolle.

Freundlichkeit schützt dich nicht. Präsenz schon.

Dieser 5-Punkte-Plan zeigt dir, wie du Spannung aushältst, ohne zu erklären, ohne zu kämpfen und ohne dich selbst zu verraten.

1. Stoppe den automatischen Reflex

Nicht erklären. Nicht lächeln. Nicht beschwichtigen.

Ein Atemzug. Dann nichts. Der Reflex, freundlich zu bleiben, ist ein Schutzmechanismus.

Wenn du ihn stoppst, verlierst du keine Kontrolle, du holst sie zurück.

2. Bleib im Körper, nicht im Kopf

Spür die Spannung. Enge. Hitze. Druck. Bleib genau dort. Dein Körper weiß, was los ist.

Der Kopf will nur Frieden um jeden Preis. Körperpräsenz bricht Manipulation.

3. Sag weniger. Und langsamer

Kurze Sätze. Tiefe Stimme. Pausen. Worte sind für Narzissten ein Spielfeld.

Je weniger du gibst, desto weniger Angriffsfläche entsteht.

4. Ersetze Freundlichkeit durch Präsenz

Präsenz heißt: ruhig, klar, unbeweglich.

Du musst nichts beweisen. Nicht überzeugen. Nicht erklären.

Du bist einfach da.

5. Geh innerlich einen Schritt zurück

Beobachte statt zu reagieren. Bleib bei dir.

Kontrolle endet dort, wo du innerlich aus dem Spiel aussteigst.

Spannung ist keine Schwäche. Sie zeigt, dass du nicht bei dir bist und hilft, wieder bei dir anzukommen. Nicht laut. Nicht dramatisch. Aber echt.

Unsicher, wie du das konkret umsetzt? Mein Buch [Du genügst](#) hilft dir weiter.

Schreib mir, wenn du mehr Unterstützung brauchst.

Von Herzen, *Chris*
ch-oeuvray.ch