

Bring back the Light

Bring back the light – oder wie man nach Beziehungen mit Narzissten (wieder) in seine Kraft kommt.

Viele meiner Klientinnen haben einen langen Leidensweg hinter sich.

Frauen und auch Männer, die erlebt haben, wie narzisstische Mütter oder Väter oder Partner ihr ganzes ihnen zur Verfügung stehendes Repertoire an ihnen abgearbeitet haben.

Am Ende stehen meist zerstörte Selbstachtung, tiefste Verunsicherung und das abhanden gekommene Vertrauen in sich und andere. Ängste, Panikattacken, Depressionen, Selbstvorwürfe...die Liste ist lang.

Meiner Erfahrung nach sind die Betroffenen zumeist sehr empathische, liebevolle Menschen, die fähig sind, wirklich zu lieben, in die Tiefe zu gehen, sich hinzugeben.

Zugleich jedoch auch etwas an sich haben, das ebensolche narzisstische Partner anzieht.

Das ist ein Teil der Arbeit. Zu schauen, wo ist der Riß in einem selbst, was strahlt man aus, um solche Menschen in sein Leben zu ziehen?

Das ist ein wichtiger Schritt, um zu erkennen, dass man nicht ohnmächtig und machtlos ist, sondern durchaus selbst in der Lage ist, über sein Leben und wen man daran teilhaben lassen möchte, zu bestimmen.

Wenn ein Elternteil diese Persönlichkeitsstörung hat, sieht es natürlich anders aus – jedoch bilden sich hier zumeist schon in früher Kindheit bestimmte Muster aus, die im späteren Leben dazu führen, wieder an derart geprägte Menschen zu geraten.

Des Weiteren geht es darum, all die Programmierungen, Glaubenssätze, Denkmaximen herauszuarbeiten, durch die man es überhaupt erst ermöglicht, in solche Beziehungen zu geraten.

Und sich dann daran macht, die eigenen Stärken, Fähigkeiten und die eigene Liebens – würdigkeit zu erkennen und auszubauen.

Und zu leben.

Auch die energetische Verbindung muss gekappt werden,

Es ist ein sehr tiefgehendes Arbeiten, das sich in vielerlei Hinsicht von herkömmlicher Psychotherapie unterscheidet.