

Checkliste

Wie **narzisstisch**
bist du?

Und wie viel Narzissmus
steckt in Partner*in,
Kolle*innen & Co.?



Julia Cremasco
Therapie | Coaching | Beratung

Dies macht Narzissmus aus:

Nach dem DSM-5 (fünfte Auflage des "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders") sind mindestens fünf der folgenden Kriterien bei einem Narzissten vorhanden:

- Verlangt nach übermäßiger Bewunderung.
- Hat übertriebene Erwartungen an eine besonders bevorzugte Behandlung oder automatisches Eingehen auf die eigenen Erwartungen.
- Ist in zwischenmenschlichen Beziehungen ausbeuterisch (zieht Nutzen aus anderen, um die eigenen Ziele zu erreichen).
- Hat ein grandioses Gefühl der eigenen Wichtigkeit, überbetont die eigenen Leistungen und Talente, erwartet, ohne entsprechende Leistungen als überlegen anerkannt zu werden.
- Ist stark eingenommen von Fantasien grenzenlosen Erfolgs, Glanzes, unendlicher Macht und Schönheit oder idealer Liebe.
- Glaubt von sich, besonders und einzigartig zu sein und nur von anderen besonderen oder angesehenen Personen und Institutionen verstanden zu werden oder nur mit diesen verkehren zu können.

- Zeigt einen Mangel an Empathie. Ist nicht willens, die Gefühle und Bedürfnisse anderer zu erkennen oder sich mit ihnen zu identifizieren.

- Ist häufig neidisch auf andere oder glaubt, andere seien neidisch auf ihn/ sie.

- Zeigt arrogante, überhebliche Verhaltensweisen oder Haltungen.