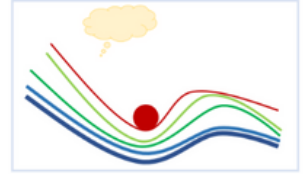


juliascouch: Neues von der Couch



Liebe Psychologie-Interessierte und KlientInnen,

ich freue mich sehr, Euch heute meinen aktuellen Newsletter in Eure digitalen Briefkästen zu legen.

Rechts auf dieser Seite findet Ihr einen kurzen Überblick, was Euch in dieser Ausgabe erwartet.

Nun wünsche ich Euch viel Freude & Inspiration beim Lesen!

Eure Julia



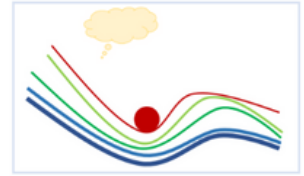
In diesem Newsletter findet Ihr:

Mein Verständnis von Psychotherapie

Neuer Blogbeitrag: Narzissmus

Meine nächsten Kurse

Zitat zum Weiterdenken



Mein Verständnis von Psychotherapie

Psychotherapie lässt sich besser in mehreren Worten als in nur einem Begriff beschreiben, da wir alle unterschiedlich sind und somit die gleichen Begriffe für jeden und jede eine andere Bedeutung haben.

Rein technisch betrachtet, ist Psychotherapie ein begleiteter **Veränderungsprozess**, um seelischen **Leidensdruck** zu lindern. Psychotherapie behandelt eine psychische Erkrankung. Einfacher und lebensnäher formuliert könnte man sagen: **Sie wollen etwas verändern**, denn so, wie es aktuell ist, kann es nicht bleiben. Man könnte es auch Aufräumen nennen, was im psychotherapeutischen Prozess geschieht.

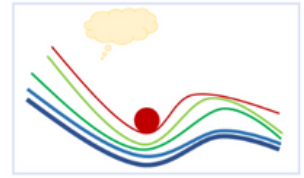
Nun könnte man meinen, dass Psychotherapie ein anstrengender Prozess der Bewusstwerdung ist. Dem ist aber nicht so. Psychotherapie ist auch: **Zuhören**. Jemand hört mir wertfrei und ohne Urteil einfach zu. Ich muss nichts tun und alle Gefühle, Gedanken und Empfindungen, die ich habe, dürfen da sein und kommuniziert werden. Somit ergibt sich hieraus, dass Psychotherapie auch **Verständnis** bedeutet.

Unser Verhalten wird durch unser **Denken, Fühlen**, unserem sozialen Umfeld und allen täglichen Reizen beeinflusst. Das hat Auswirkungen auf unser Leben in der Gegenwart und in der Zukunft, was uns aber oft nicht bewusst ist. Wir tun daher gut daran, unser **Verhalten** regelmäßig zu überprüfen und anzupassen, insbesondere, wenn wir uns nicht mehr wohl fühlen. Selbst PsychotherapeutInnen machen regelmäßig eine sogenannte Supervision bzw. Selbsterfahrung mit KollegInnen, um ihre Erfahrungen und die therapeutische Wirkung zu reflektieren und ggf. anzupassen.

Manchmal ist es sinnvoll zu schauen, was wir bisher in unserem Leben erlebt haben und wie uns das geprägt hat. Und manchmal ist es zielführend, am Hier und Jetzt anzusetzen, das Leben neu zu **ordnen** und zu **sortieren**. Es kann ebenso zielführend sein, sich einzuordnen in bestehende zwischenmenschliche Beziehungen und damit den sozialen Raum anzuschauen, in dem wir uns tagtäglich bewegen.

Jede Psychotherapie geschieht in einem geschützten Raum, der im Rahmen jeder Sitzung geöffnet wird. Alles, was hier zu Tage kommt, bleibt unter Therapeut und Klient.

Eine Psychotherapie führt im Rahmen der **Beziehung** mit einem Gegenüber zu neuen **Erkenntnissen** und einer veränderten **Wahrnehmung**. Es geht dabei um **Reflexion** und dem damit verbundenen **Hinterfragen**. Wir lernen unsere eigene Psyche besser kennen und bekommen neue **Perspektiven**. Hieraus folgt eine neue Bewusstheit. Manchmal geht es auch darum zu **akzeptieren**, was man erlebt hat oder was geschehen ist. Mit der neu gewonnenen **Klarheit** gelangen wir zu einem besseren **Verstehen** von uns selbst. Wir können auf diese Weise unser Verhalten bewusster anpassen, sodass es uns gut tut.



Narzissmus in der Psychologie - Nur krankhafte Selbstverliebtheit, oder gibt es auch gesunden Narzissmus?

Der Ursprung des Begriffs "Narzissmus"

Der Begriff Narzissmus bezieht sich auf den griechischen Mythos des Jüngling Narziss, welcher sich beim Blick in einen See in sein Spiegelbild verliebt und daraufhin im See ertrinkt.

Narzissten sind folglich der Sage nach krankhaft selbstverliebt.

Narzisstisch = "Schlechte", weil krankhafte Selbstverliebtheit ?

Ist jegliche Form des Narzissmus folglich nur negativ in der Konsequenz, oder gibt es auch positive Aspekte des Narzissmus?

Es gibt nicht die typischen Narzisstinnen und Narzissten.

Im Allgemeinen unterscheidet man in der Psychologie die folgenden zwei Formen des Narzissmus: Narzissmus mit positivem oder negativem Selbstbezug.

Bei beiden Ausprägungen ist der gemeinsame Nenner, dass Betroffene kein realistisches Selbstbild haben.

Narzissmus bei ausgeprägtem positiven Selbstbezug

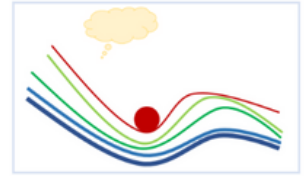
Im Extrem des positiven Selbstbezugs haben narzisstische Menschen Allmachts- und Grandiositäts-Phantasien.

Hierzu gehören Eigenschaften wie die Anmaßung, Arroganz, Egozentrik, Eitelkeit, Geltungsdrang, Hochmut, Selbstbeweihräucherung, Selbstüberschätzung, Stolz, Überheblichkeit und Vermessenheit.

Narzissmus bei ausgeprägtem negativen Selbstbezug

In der extremen Ausprägung eines negativen Selbstbezugs stehen die Abwertung und Kränkung des eigenen Selbst stark im Vordergrund.

Hierzu gehören Eigenschaften wie Angst, Ausgrenzung, falsches Selbst, Insuffizienzerleben (das Gefühl, nicht zu genügen), Nichtigkeit, Ohnmacht, Scham, Entwertung, Überforderung, Verbitterung und Zurückweisung.



Diese Dimension des Narzissmus kann auch als der vulnerable Narzissmus beschrieben werden.

Narzisst = grandios krankhaft?

In beiden Extremen ist deutlich erkennbar, wie schlecht das Selbstwertgefühl von Betroffenen im Kern ist. Weitergehend wird klar, dass Betroffene auch mit positivem Selbstbezug ihr Unsicher-Sein hinter einer grandiosen Fassade verbergen.

Eine psychische Erkrankung liegt jedoch noch nicht vor, da es sich lediglich um die Beschreibung von Eigenschaften einer Persönlichkeit handelt.

Narzissmus kann aber auch gesund sein, wenn man sich in angemessenem Maße um sich selbst kümmert und ein ausgewogenes Maß an Selbstbewusstsein hat. Die Balance liegt dabei in der Mitte und nicht in den vorgenannten Extremen. Denn Extreme deuten stets ein Ungleichgewicht an.

Narzissmus im Beruf

Der extreme, positive Selbstbezug findet sich eher bei Persönlichkeiten in Führungspositionen, kann aber letztendlich auf allen Arbeitsebenen einer Organisation auftreten.

Die Herausforderung in der Zusammenarbeit liegt vor allem darin, sich nicht kränken zu lassen.

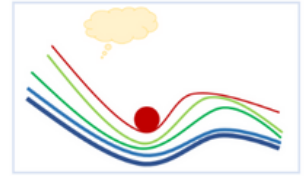
Wie kann man diesen Menschen im Berufsleben Selbstwert erhaltend begegnen?

Es empfiehlt sich, diesen Personen mit Verständnis zu begegnen, aber sich gleichzeitig nicht von den vorgenannten Persönlichkeitseigenschaften vernebeln zu lassen. Es ist daher sinnvoll, in der Interaktion stets bei sich zu bleiben und sich in gewaltfreier Kommunikation zu üben, d.h. stets von dem eigenen Gefühl und der Wahrnehmung auszugehen und nicht in Vorwürfen oder Ähnlichem sich zu verstricken.

Narzissmus als psychische Erkrankung

Ab wann ist ein Mensch mit narzisstischen Zügen psychisch krank?

Im Folgenden werden allgemeine Kriterien für die Diagnostik einer Persönlichkeitsstörung beschrieben und im Speziellen die Marker von Eigenschaften, welche für eine narzisstische Persönlichkeitsstörung diagnostisch relevant sind.



Die narzisstische Persönlichkeitsstörung

Eine Persönlichkeitsstörung liegt grundsätzlich vor, wenn es sich um tief verwurzelte, anhaltende Verhaltensmuster handelt. Sie hat ihren Ursprung immer in der Kindheit und Jugend.

Die Sozialisierung, d.h. das Umfeld, in dem die Betroffenen aufwachsen (müssen) sowie weitere vorherrschende Bedingungen in der Umwelt, spielen eine wesentliche Rolle für das Entstehen von Persönlichkeitsstörungen.

Das Vorkommen von narzisstischen Persönlichkeitsstörungen bewegt sich bei wenigen Prozent in der Bevölkerung.

Weiterhin muss das auffällige Verhaltensmuster tiefgreifend und in vielen persönlichen sowie sozialen Situationen eindeutig unpassend sein.

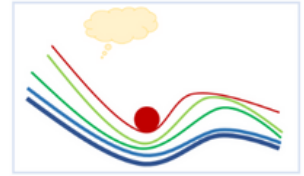
Zudem muss ein deutlicher subjektiver Leidensdruck vorliegen, d.h. die Betroffenen müssen selbst an ihrem Verhalten leiden.

Meistens, aber nicht immer, sind betroffene Menschen vermindert leistungsfähig im beruflichen und sozialen Bereich.

Nach der aktuell gültigen Klassifikation von psychischen Störungen, den ICD-10, wird eine narzisstische Persönlichkeitsstörung festgestellt, wenn mindestens fünf der folgenden neun Merkmale vorliegen:

Größengefühl, Phantasien über unbegrenzten Erfolg, Macht, Schönheit oder ideale Liebe, Gefühl der Einmaligkeit, Bedürfnis nach übermäßiger Bewunderung, unbegründete Anspruchshaltung, Ausnützung von zwischenmenschlichen Beziehungen, Mangel an Empathie, Neidgefühle oder Überzeugung, beneidet zu werden sowie arrogantes, hochmütiges Verhalten.

Eine Diagnostik und folgende Psychotherapie kann jedoch nur dann erfolgen, wenn Betroffene selbst den eigenen Leidensdruck erkennen, sich Hilfe suchen und etwas verändern möchten.



Fazit

Es gibt nicht "den" typischen Narzissten. Narzissmus hat viele Facetten und kann sich sowohl in einem extrem negativen oder extrem positiven Selbstbezug zeigen. Zudem gibt es auch gesunden Narzissmus, welcher als im positiven Sinne verstandenen Egoismus und damit als gesundes Selbstbewusstsein umschrieben werden kann.

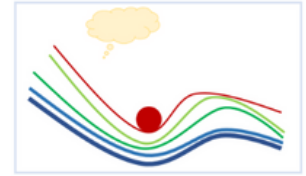
Im Kern haben Menschen mit einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung ein sehr schlechtes Gefühl für den eigenen Selbstwert und sind höchst vulnerable und damit verletzliche (weil oft in der Vergangenheit verletzte) Menschen.

Es liegt noch keine Persönlichkeitsstörung vor, wenn Menschen narzisstische Züge im Verhalten aufweisen. Erst eine eingehende Untersuchung anhand einer psychischen Diagnostik kann zu einer aussagekräftigen Indikation im Sinne einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung führen.

Und auch bei der Behandlung psychischer Erkrankungen ist generell zu beachten, dass stets ein Mensch behandelt wird.

Es lohnt sich immer, genauer hinzuschauen und den jeweiligen Menschen mit seiner einzigartigen Geschichte sowie den Kontext, in dem wir uns alle bewegen, zu betrachten, anstatt vorschnell zu urteilen und Kategorien zu bilden.

Meine nächsten Kurse



Gemeinsam meditieren und Reflektieren

Sonntag, den 01.02.2026, 12-14 Uhr

Wir starten mit einem kurzen Impulsvortrag (ca. 10 Minuten) von mir zu den Vorteilen der Meditation aus psychologischer Sicht. Danach meditieren wir gemeinsam mit einer Zen-Meditation, die 45 Minuten dauert.

Im Anschluss reflektieren wir über das Erlebte aus der Meditation und teilen mit, was wir gern teilen möchten.

Kosten: 25 Euro pro Person

Anmeldung per E-Mail unter:

kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de

Die Teilnehmenden-Zahl ist auf 10 begrenzt.



Gemeinsam meditieren und Reflektieren

Sonntag, den 01.03.2026, 12-14 Uhr

Wir starten mit einem kurzen Impulsvortrag (ca. 10 Minuten) von mir zu den Vorteilen der Meditation aus psychologischer Sicht. Danach meditieren wir gemeinsam mit einer Zen-Meditation, die 45 Minuten dauert.

Im Anschluss reflektieren wir über das Erlebte aus der Meditation und teilen mit, was wir gern teilen möchten.

Kosten: 25 Euro pro Person

Anmeldung per E-Mail unter:

kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de

Die Teilnehmenden-Zahl ist auf 10 begrenzt.



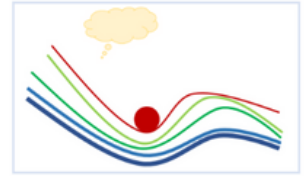
Perfektionismus

Seminartag am Samstag, den 26.04.2026, 10-16 Uhr (VHS Bad Homburg) und Samstag, den 06.06.2026 (VHS Darmstadt)

Titel: Perfektionismus, nein danke! Mut zum Unperfekten

„Hab keine Angst vor Perfektion – du wirst sie nie erreichen.“ – Salvador Dalí. Salvador Dalí war Künstler, hatte aber auch einen sehr ausgeprägten Sinn für Ordnung. Ganz im Sinne des Zitats von Dalí geht es an diesem Seminartag um unseren Anspruch an Perfektion und das Ziel, mit dem eigenen Perfektionismus besser umzugehen. Dazu stellen wir uns den folgenden Fragen:

- Was sind eigentlich die Ursachen für übermäßigen Perfektionismus und welches Maß an Perfektionismus ist gesund?
- Welche Dimensionen des Perfektionismus gibt es?
- Was sind die Gründe, warum gerade ich darunter leide?
- Was macht ein übermäßig hoher Anspruch an Perfektion mit uns im Alltag?
- Was kann ich tun, um meinen Perfektionismus in den Griff zu bekommen und um zufriedener, erfüllter und glücklicher zu leben zu können? Sie erhalten an diesem Tag einen Einblick in die psychologische Theorie zum Thema Perfektionismus und erleben in praktischen Übungen, wie Sie mit dem Anspruch an Perfektion besser umgehen können.



Zitat zum Weiterdenken

Kürzlich habe ich aus einem psychoanalytischen Vortrag den folgenden Satz mitgenommen, der mich bewegt hat:

“Ein Problem ist eine noch nicht gefundene Lösung.”

Ich finde dieses Zitat sehr schön, weil es eine konstruktive Betrachtung von aktuellen Themen, Herausforderungen und Fragestellungen darstellt.

Man verharrt nicht im Problem und dreht sich in Schleifen, sondern schaut nach vorne Richtung Lösungsfindung.

Instagram: #juliascouch	0178 211 666 0
www.psychotherapiejuliamoeller.de	Julia Möller Praxis am Zoo Waldschmidtstr. 127a 60314 Frankfurt am Main

Ich freue mich über Eure Anregungen und Gedanken unter kontakt@psychotherapiejuliamoeller.de.