

# Das brauche ich jetzt

Eine Orientierungshilfe für den nächsten sinnvollen Schritt

**Dieses Arbeitsblatt ist keine Anleitung zur Selbsttherapie. Es soll Ihnen helfen, nach der Standortanalyse klarer zu erkennen: Was brauche ich jetzt wirklich - mehr Information, mehr Abstand, mehr Stabilität oder professionelle Begleitung?**

Viele Menschen nach narzisstischem Missbrauch haben schon sehr viel verstanden. Sie wissen, was Gaslighting ist. Sie kennen die Dynamik. Sie können Begriffe erklären, bei denen andere noch denken, das sei eine neue Kaffeemaschine. Und trotzdem bleibt innerlich etwas hängen. Genau für diesen Punkt ist dieses Blatt gedacht.

Es geht nicht darum, sich selbst zu behandeln. Es geht darum, den nächsten Schritt nicht weiter im Nebel zu suchen. Denn Nebel ist zwar atmosphärisch hübsch, aber als Lebensplanung eher mäßig geeignet.

## Wichtig vorab

Wenn Sie akut überfordert sind, sich selbst gefährden könnten, unter massiven Angstzuständen leiden oder das Gefühl haben, nicht mehr sicher zu sein, nutzen Sie bitte nicht dieses Blatt als Lösung, sondern holen Sie sich unmittelbar Hilfe vor Ort, beim ärztlichen Bereitschaftsdienst oder im Notfall über den Notruf.

## So nutzen Sie dieses Blatt

Kreuzen Sie die Aussagen an, die auf Ihre aktuelle Situation zutreffen. Danach sehen Sie, welcher Bereich im Moment besonders wichtig ist. Die Auswertung ist keine Diagnose, sondern eine Entscheidungshilfe.

<b>Das Ziel</b>	Nicht: 'Wie repariere ich mich allein?' Sondern: 'Was ist jetzt der vernünftige nächste Schritt?'
<b>Die Haltung</b>	Ehrlich, nüchtern, freundlich mit sich selbst. Kein inneres Kreuzverhör. Davon hatten viele Betroffene schon genug.
<b>Der Fokus</b>	Klarheit gewinnen, ohne sich in endloser Selbstbearbeitung zu verlieren.

## Bereich 1: Ich brauche Orientierung

Nr.	Aussage	trifft zu
1	Ich merke, dass ich meine Situation noch nicht klar genug einordnen kann.	<input type="checkbox"/>
2	Ich schwanke zwischen 'War es wirklich so schlimm?' und 'Eigentlich weiß ich genau, was passiert ist'.	<input type="checkbox"/>
3	Ich verliere mich schnell in Details, alten Nachrichten, Erinnerungen oder inneren Gegenargumenten.	<input type="checkbox"/>
4	Ich brauche eine klare Sortierung, ohne mich weiter in Analyse zu vergraben.	<input type="checkbox"/>
5	Ich will verstehen, welcher nächste Schritt sinnvoll ist, statt noch mehr Material zu sammeln.	<input type="checkbox"/>

## Bereich 2: Ich brauche Abstand und Schutz

Nr.	Aussage	trifft zu
6	Der Kontakt oder die Erinnerung an die Person bringt mich immer wieder aus der inneren Balance.	<input type="checkbox"/>
7	Ich merke, dass ich auf Nachrichten, Blicke, Schweigen oder Schuldumkehr stark reagiere.	<input type="checkbox"/>
8	Ich brauche klarere Grenzen, aber ich fühle mich schnell schuldig, sobald ich sie setze.	<input type="checkbox"/>
9	Ich habe das Gefühl, mich rechtfertigen zu müssen, obwohl ich eigentlich Abstand brauche.	<input type="checkbox"/>
10	Ich brauche einen geschützten Raum, in dem nicht wieder alles verdreht wird.	<input type="checkbox"/>

## Bereich 3: Ich brauche Stabilität

Nr.	Aussage	trifft zu
11	Mein Körper ist schnell in Alarmbereitschaft, auch wenn äußerlich gerade nichts passiert.	<input type="checkbox"/>
12	Ich bin erschöpft, angespannt oder innerlich unruhig, obwohl ich mich zusammenreiße.	<input type="checkbox"/>
13	Ich funktioniere, aber innerlich fühlt es sich nicht wirklich ruhig oder frei an.	<input type="checkbox"/>
14	Ich merke, dass reine Gedankenarbeit nicht ausreicht, weil mein Körper anders reagiert.	<input type="checkbox"/>
15	Ich brauche zuerst mehr innere Sicherheit, bevor ich tiefere Themen anschauen kann.	<input type="checkbox"/>

## Bereich 4: Ich brauche Unterstützung

Nr.	Aussage	trifft zu
16	Ich habe vieles allein versucht, komme aber immer wieder an denselben Punkt zurück.	<input type="checkbox"/>
17	Ich verstehe meine Muster, aber ich kann sie emotional nicht zuverlässig verändern.	<input type="checkbox"/>
18	Ich merke, dass ich nicht noch mehr Information brauche, sondern Begleitung.	<input type="checkbox"/>
19	Ich schiebe Unterstützung auf, obwohl ich spüre, dass es allein nicht wirklich weitergeht.	<input type="checkbox"/>
20	Ich darf mir helfen lassen, ohne daraus gleich ein persönliches Scheitern zu basteln. Sehr beliebt, aber unnötig.	<input type="checkbox"/>

## Ihre kurze Auswertung

Zählen Sie pro Bereich, wie viele Aussagen Sie angekreuzt haben. Der Bereich mit den meisten Kreuzen zeigt, was jetzt besonders wichtig sein könnte.

Bereich	Anzahl der Kreuze
Bereich 1: Orientierung	_____
Bereich 2: Abstand und Schutz	_____
Bereich 3: Stabilität	_____
Bereich 4: Hilfe in Anspruch nehmen	_____

### Wenn Orientierung am stärksten ist

Dann brauchen Sie vermutlich keine radikale Entscheidung aus dem Affekt, sondern zuerst eine klare Einordnung. Wichtig ist nur: Orientierung darf nicht zur Dauerschleife werden. Irgendwann muss aus Verstehen ein Schritt werden.

### Wenn Abstand und Schutz am stärksten sind

Dann geht es wahrscheinlich um Grenzen, Kontakt, innere Verstrickung und Schutz vor weiterer Verdrehung. Das ist kein Drama, sondern Selbstschutz. Auch wenn manche Menschen daraus gern eine Staatskrise machen, sobald Sie einmal nicht verfügbar sind.

### Wenn Stabilität am stärksten ist

Dann ist Ihr Nervensystem vermutlich noch stark beteiligt. In diesem Fall ist es wenig hilfreich, sich selbst mit immer neuen Erkenntnissen zu überfordern. Stabilität bedeutet: erst Sicherheit, dann Tiefe.

### Wenn Hilfe in Anspruch nehmen am stärksten ist

Dann liegt der nächste Schritt wahrscheinlich nicht in einem weiteren PDF, sondern in Begleitung. Nicht, weil Sie unfähig sind. Sondern weil manche Themen sich allein einfach nicht gut lösen lassen. Besonders dann nicht, wenn Beziehung, Bindung, Schuld, Scham und alte Verletzungen ineinandergreifen.

### Der klare Satz

**Wenn ich vieles verstanden habe, aber emotional trotzdem nicht frei werde, brauche ich nicht noch mehr Selbstbearbeitung. Dann darf ich Hilfe in Anspruch nehmen.**

## Meine persönliche Einordnung

Beantworten Sie die folgenden Fragen kurz. Bitte keine Romane. Wenn Sie beim Schreiben merken, dass Sie sich rechtfertigen, analysieren oder eine Doktorarbeit über das Verhalten des Narzissten beginnen möchten: freundlich stoppen. Das hier ist eine Orientierung, kein innerer Gerichtssaal.

**Was ist gerade mein stärkster Belastungspunkt?**

---

---

---

---

**Was habe ich bereits verstanden, aber noch nicht wirklich gelöst?**

---

---

---

---

**Was hat mir bisher tatsächlich geholfen - und was war nur Beschäftigung mit dem Thema?**

---

---

---

---

---

**Was würde sich verändern, wenn ich diesen Prozess nicht weiter allein tragen müsste?**

---

---

---

---

## Der nächste sinnvolle Schritt

Dieses Blatt soll nicht dazu führen, dass Sie untapfer allein weitermachen. Tapferkeit ist schön, aber manchmal auch nur ein eleganter Name dafür, dass man zu lange ohne Unterstützung durchhält.

<b>Wenn Sie vor allem Orientierung brauchen</b>	Dann kann ein klarer Erstkontakt sinnvoll sein, um zu sortieren, ob Coaching, Traumatherapie oder ein Online-Angebot passt.
<b>Wenn Sie Abstand und Schutz brauchen</b>	Dann geht es um Grenzen, Kontaktfragen, innere Stabilität und den Ausstieg aus Rechtfertigungsschleifen.
<b>Wenn Sie Stabilität brauchen</b>	Dann sollte der Fokus auf Sicherheit, Nervensystem und behutsamer Stabilisierung liegen - nicht auf noch mehr innerer Konfrontation.
<b>Wenn Sie Hilfe in Anspruch nehmen sollten</b>	Dann ist der nächste Schritt, nicht weiter allein zu analysieren, sondern sich professionelle Begleitung zu suchen. Genau dafür gibt es Coaching und Traumatherapie.

## Hilfe in Anspruch nehmen

Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen bedeutet nicht, dass Sie versagt haben. Es bedeutet, dass Sie aufhören, sich mit einem verletzten inneren System allein durch ein Labyrinth zu kämpfen, das andere mitgebaut haben. Und nein, dafür gibt es leider keine Bonuspunkte im Himmel der Selbstaufopferung.

**Wenn Sie merken, dass Sie nicht nur verstehen möchten, was passiert ist, sondern wirklich einen Weg zurück zu sich suchen, finden Sie auf meiner Webseite Informationen zu Coaching, Traumatherapie und Online-Angeboten.**

**Webseite: [kleist-coaching.de](http://kleist-coaching.de)**