



Hallo liebe Homepagebesucherin, lieber Homepagebesucher

Es freut mich sehr, dass Du den Weg auf meine Seite gefunden und Interesse an dem Vokabular findest, das momentan im Netz und in Foren benützt wird, um narzisstische Verhaltensweisen sehr treffend zu beschreiben und welches auch ich in Coachings, Workshops und Texten nutze.

Ich bin sicher, sie kommen Dir allesamt bekannt vor und wünsche Dir viel Vergnügen bei der Lektüre der 10 wichtigsten Begriffe rund um das Thema toxisch-narzisstischer Menschen in Herkunftsfamilie, Partnerschaft und Beruf in alphabetischer Reihenfolge:

- Flying Monkeys** Dies sind die vermeintlichen Freunde von toxischen Menschen, die bei genauem Hinsehen wohl eher Fans, Anhängsel oder Marionetten sind. Oft sind sie Teil der *Triangulation*, wo gerade sie besonders positiv dargestellt werden, dies geniessen und nun für den toxischen Menschen eintreten und ihm seine direkt ausgesprochenen Wünsche und auch die oftmals nur suggestiv übermittelten Aufträge erfüllen.
In der Herkunftsfamilie können dies Geschwister oder der jeweils andere Elternteil sein, in der Partnerschaft Freunde und bei toxischen Menschen im Berufsalltag können sich Flying Monkeys im gesamten Arbeitskollegenkreis finden.
- Future Faking** Dies tun toxische Menschen, um dem anderen eine schöne, goldene, wunderbare Zukunft zu suggerieren, bei der objektiv betrachtet klar ist, dass sie sie niemals einhalten können. Beziehungspartner und Eltern tun dies gleichermassen, um Dich «bei der Stange» zu halten, im Berufsleben kommt Future Faking weniger oft vor, wenn die toxischen Menschen nicht in einer Entscheidungsträgerposition sind. Sind sie hingegen Chefs, so können sie Dir gut eine Beförderung oder ähnliches suggerieren – natürlich ohne diese je einzulösen.
- Gaslighting** Jemanden in den Wahnsinn treiben, indem man ihn durch das Verdrehen der Tatsachen verwirrt oder direkt Unwahrheiten als Realitäten darstellt, sodass der andere an seinem Verstand zweifelt und so ängstlich und nervös wird.
Beziehungspartner behaupten öfters, dass sich Begebenheiten oder Gespräche ganz anders zugetragen haben, Eltern betreiben Gaslighting, indem sie den (durchaus auch schon erwachsenen) Kindern gegenüber Dinge behaupten, die objektiv gesehen unhaltbar und unwahr sind und auch im Berufsleben werden Dinge von den toxischen Menschen nur zu gerne völlig anders dargestellt und so weit es ihnen möglich ist, verdreht.



Ghosting	Das plötzliches Verschwinden nach einer Beziehung. Oft bei Partnern, die Konfliktunfähig sind. Eltern wenden dagegen häufiger das <i>Silent Treatment</i> an. Und auch im Berufsleben werden eher andere Strategien gewählt, da die toxischen Menschen da ja nicht einfach verschwinden können.
Hoovering	Eine toxische Verhaltensweise, um wieder Nähe herzustellen- auf welche Art und Weise auch immer. Bei Partnern nach dem Ende einer Beziehung, bei der der toxische Beziehungspartner den anderen nicht gehen lassen möchte. Oft wird einfach so getan, als würde die Beziehung noch bestehen, um Erklärungsnotstand bezüglich des Endes der Beziehung zu provozieren. Oder die ehemaligen Partner schicken «versehentlich» Nachrichten oder bitten wegen irgendetwas um die Hilfe ihres Expartners. Bei Eltern sind das Aktionen, die das Kind nahe an sie binden sollen, beispielsweise wenn ihnen suggeriert wird, dass sie zwar selbständig alles perfekt können müssen, sie aber immer noch auf das Feedback der Eltern als «ok» warten müssen. Im Berufsleben ist diese Strategie auch eher selten zu finden, da hier die Beziehung wesentlich klarer mit Verträgen geregelt ist.
Liebeschip	Bindungssystem des Menschen, das sich in der Kindheit bildet und das als innere Vorlage für sämtliche folgenden näheren Beziehungen dient. Ist dieser mit einer liebevollen, nährenden und wohlwollenden Sicht auf Beziehungen beschrieben, gelingen auch liebevolle, nährnde und wohlwollende Beziehungen (dies wird auch als «sichere Bindung» bezeichnet). Ist er jedoch mit einer angstvollen, autoritären, von Machtgefälle geprägten Sicht auf Beziehungen beschrieben, so gerät man immer wieder in Beziehungen, die diesen Charakter tragen (diese werden dann als «unsicher-vermeidende Bindung» oder «unsicher-ambivalente Bindung» bezeichnet).
Lovebombing	Die Charmeoffensive toxischer Menschen. Sie geben, wenn sie lovebomben sozusagen alles, um jemanden zu ködern und für sich einzunehmen. Beziehungspartner tun dies oft zu Beginn einer Beziehung oder kombiniert mit <i>Hoovering</i> nach dem Beziehungsende. Eltern dagegen greifen auf das Lovebombing zurück, wenn sie ihre Kinder zu etwas hinmanipulieren möchten und wenn sie möchten, dass das Kind das Gefühl hat, in ihrer Schuld zu stehen. Im Berufsleben findet man das Lovebombing mit Sicherheit dann, wenn der toxische Mensch irgendeine Gegenleistung dafür möchte.



- Silent Treatment** Nonverbale Ablehnung, den anderen mit Schweigen strafen. Das wird gemacht, um den anderen zu Überlegungen zu bringen, was er falsch gemacht hat, was wohl im Gegenüber vorgeht und den anderen «weichzuklopfen», also vor allem dann, wenn der toxische Mensch nicht das bekommen hat, was er wollte.
Silent Treatment ist in Herkunftsfamilie, Partnerschaften und im Berufsleben gleichermaßen verbreitet.
- Smearcampaigns** Verleumdungskampagnen, mit denen die toxischen Menschen darauf abzielen, ihr Umfeld von sich und der eigenen ethisch-moralischen Klasse zu überzeugen.
In Partnerschaften wird es manchmal noch als *Hoovering* genutzt, um den anderen nach einem Beziehungsende wieder zur Kontaktaufnahme zu bewegen. Meistens jedoch, um dem anderen das Umfeld zu entziehen und sich selbst über ihn zu stellen. Auch im Berufsleben sind Smearcampaigns weit verbreitet. Dabei sind die toxischen Menschen sehr findig und erfüllen nur selten den Tatbestand der Persönlichkeitsverletzung.
- Triangulation** Dramadreieck zwischen drei Menschen. Dabei bekommt einer die Rolle des Opfers, einer die Rolle des Verfolgers und der dritte die Rolle des Retters. Der toxische Mensch, der die Triangulation / das Dramadreieck herstellt, bekommt darin entweder die Rolle des Opfers oder die des Retters. Jemand drittes wird zum Verfolger gemacht. Es gibt diese im negativen Sinn, wenn beispielsweise ein «bösen» Lehrer, der «verständnislose» Vater, die «dummen» Grosseltern einbezogen werden aber auch im positiven Sinn, wenn die anderen «viel besser gespielt» haben, «schönere Haare haben» oder einfach in allem viel besser sind. In jedem Fall wird der positive und negative Verfolger intransparent, also ohne dass sie oder er es weiss, in das Spiel miteinbezogen, es kann auch z. B. eine Schauspielerin sein. Dies alles tun die toxischen Menschen, um den Beziehungspartner zu manipulieren, denn er soll nun entweder trösten, helfen und umsorgen oder sich sehr, sehr fest anstrengen, um sein vermeintliches Defizit auszugleichen.

Kennst Du weitere Begriffe rund um das Thema toxischer Menschen und ihrer Interaktion? Oder hast Fragen, möchtest mir ein Feedback geben? Dann schreib mir unter evafranziskawagner@heldenreisecoaching.com oder hinterlasse mir eine Nachricht über mein Homepage-Formular!

Ich freue mich, von Dir zu hören!