

## Dein NO CONTACT-Regimen - und wie du es richtig machst

Kein Kontakt heißt wirklich kein Kontakt!

**NO CONTACT = NO CONTACT!**

Es ist aus und der Narzisst ist nicht länger Teil deines Lebens.

Unabhängig davon, wer von euch gegangen ist, scheint die nun naheliegendste Strategie diese zu sein: Kein weiterer Kontakt mehr zum Narzissten, nada, niente, zero, gar keinen!

Darin stimmen alle – dein Umfeld, du und dein gesunder Menschenverstand – überein.  
Nur so kann deine emotionale Entzündung heilen.

Und weil das so absolut logisch klingt, könnte ich hier jetzt aufhören zu schreiben.

Bestünde da nicht die reelle Chance, dass sich dir und dieser Strategie sehr bald jemand in den Weg stellt und sie gründlich sabotieren wird – und ausnahmsweise meine ich hier (noch) nicht den Narzissten.

### **Sondern du dir selbst.**

Ohne es zu merken, meistens unbewusst, wirst du die NO CONTACT-Regel sabotieren.  
Oder tust es vielleicht bereits?

Denn gerade zu Beginn deines Heilungsprozesses werden deine Emotionen weiterhin versuchen, das Ruder in der Hand zu halten und in Bezug auf den Narzissten dein Verhalten zu steuern.

Dein Verstand hat noch schwer zu kämpfen, den Ton anzugeben, wenn es um Entscheidungen geht, was deine Kommunikation und Interaktion mit dem Narzissten anbelangt.

Deine **Emotionen** machen es dem Narzissten leicht, dich wieder einzulullen im Rahmen eines möglichen „Hoover“-Manövers, nämlich dann wenn **er** sich wieder an dein „fuel“-Zapfsäulen“-Potential erinnert und dich dafür aus seinem Regal hervorholt und mit dir eine

## **Dein NO CONTACT-Regimen - und wie du es richtig machst**

neue Runde „*push-pull*“ „gib mir fuel“ „komm her – geh weg“ spielen will.

### **Welche Fehler können dir – oft unbewusst – beim „NO CONTACT“ Gebot unterlaufen?**

1. Nur mal kurz z.B. auf facebook auf seinem Profil schauen, ob er mit seiner neuen „*fuel*“-Zapfsäule“ zu sehen ist, was er macht, wo er ist, wie er aussieht etc.?

Auch wenn du ihm gar nicht mehr folgst, kein likes setzt, keine Kommentare abgibst, also „nur mal schaut“ – so bleibst du weiterhin emotional involviert und verbunden mit dem Narzissten und brichst den NO CONTACT.

2. Du behältst deine social-media-kanäle und blockierst ihn auch nicht, damit er weiterhin deine Profile auf Informationen absuchen und dich kontaktieren kann.

3. Du blockierst nicht seine Telefon-/Handy-/whatsapp-Nummer, bist weiter für ihn erreichbar.

4. Du behältst seine Telefonnummer, um ihn in schwachen Momenten doch noch erreichen zu können.

5. Du sprichst mit Familie und Freunden über den Narzissten und bleibst auch so emotional im „Narzissmus-Karussell“.

6. Du stalkst ihn (vermeintlich) heimlich, fährst an seinem Zuhause oder seiner Arbeitsstelle vorbei, gehst an die Orte, wo du auf ihn treffen könntest etc..

Natürlich hast du jede Menge Gründe und Ausreden, warum du das alles tust oder nicht tust – und Deine Gründe sind nachvollziehbar:

1. Du möchtest „abschließen“ und denkst, dass es hierfür Erklärungen und Entschuldigungen seitens des Narzissten bedarf.

## **Dein NO CONTACT-Regimen - und wie du es richtig machst**

2. Du sehnst dich nach Rache und Vergeltung für alles, was er dir angetan hat und du ertragen musstest.

3. Du hast noch etwas, das ihm gehört oder umgekehrt.

4. Er hat dich bereits ersetzt und das tut weh. Du willst sicherstellen, dass der/die Neue dir nicht das Wasser reichen kann oder andersherum du willst eine Warnung aussprechen.

5. Du erfährst, dass der Narzisst mit Dritten von und über dich spricht (negativ oder positiv, je nach Intention und Planung seines zukünftigen „Hoover“-Manövers).

**Du öffnest damit dem Narzissten und seinen potentiellen zukünftigen „Hoover“-Manövern ein offenes Scheunentor und den Wiedereintritt in den toxischen Kreislauf des Narzissten.**

Willst du das wirklich?

Auch wenn du für jeden dieser Selbst-Sabotage-Gründe wirklich eine Menge vermeintlich logischer Argumente hast, sind es in Wahrheit dein Emotionen, die dein Handeln hier lenken. Du bist immer noch ein „Narzisst-Junkie“, auf Kalt-Entzug von der Droge „Narzisst“!

Du bist verwundet, getroffen, verwirrt, zornig, aufgebracht und noch Vieles mehr. Seit der Narzisst dich abserviert hat oder du gegangen bist, erlebst du eine Achterbahnfahrt der Gefühle ohne Gleichen und hast verlernt, dir selbst zu vertrauen: der Narzisst hat ganze Arbeit geleistet!

**Kein Kontakt heißt wirklich kein Kontakt!**

**NO CONTACT = CO CONTACT!**

Kein weiterer Kontakt mehr zum Narzissten, nada, niente, zero, gar keinen!

## **Dein NO CONTACT-Regimen - und wie du es richtig machst**

→ Blockiere ihn auf allen Kanälen, wenn du meinst, deine social-media-kanäle nicht löschen zu können.

→ Blockiere seine Telefon-/handy-Nummern und email-Adresse, besser, wechsle deine eigene Telefonnummer und email-Adresse.

→ Sprich nicht von, mit oder über ihn. Gibt es gemeinsame Kinder, finde Möglichkeiten: Können Familienangehörige, das Jugendamt, ein Rechtsanwalt etc. die notwendige Kommunikation übernehmen? Ansonsten belasse es beim kurzen, sachlichen SCHRIFTLICHEN Austausch hinsichtlich der Kinderthemen und gestalte die Kinderübergabe so kurz, neutral und sachlich wie möglich.

→ Wenn er noch etwas von dir besitzt, schreib es ab oder – je nach Wert, wähle den justiziablen Weg. Seine Besitztümer kannst du ihm ohne weitere Notiz per Post zukommen lassen oder durch Dritte übergeben lassen.

→ Such nicht nach Antworten von ihm auf deine ganzen Fragen, er wird dir keine geben. Mache dich schlau im Internet über das Thema Narzissmus, tausche dich in Selbsthilfegruppen aus etc., die Antworten auf deine Fragen wirst du selber finden müssen.

→ Verlier dich nicht in Rachephantasien. Das brennt dich aus und liefert dem Narzissten negativen „fuel“, wenn er dich in Rage erlebt respektive sich vorstellt, wie du in Rage vor ihm stehst. Du willst im keine emotionale „fuel“-Zapfsäule mehr sein!

→ Der neue Haupt-/Nebenwirt wird seine eigene Erfahrung sammeln müssen. Der Narzisst hat dich schon lange vorher „geschmiert“ und seine „Wahrheit“ über dich erzählt haben. Dir würde nicht geglaubt, erst recht nicht in der „love bombing“-Phase, wo die neue Zapfsäule noch im siebten Himmel schwebt.

## **Dein NO CONTACT-Regimen - und wie du es richtig machst**

Konzentriere dich wieder auf dich und dein Leben!

Werde wieder glücklich.

**BE FREE AGAIN!**

→ **GOSO (Get Out, Stay Out) und NO CONTACT.**