



 **Psychologie und Psychotherapie**

## **Navigieren im Narzissmus: Strategien für einen gesunden Umgang**

Viele Menschen sind ihnen begegnet und haben oft schmerzhafte Erfahrungen gemacht: Personen mit narzisstischen Zügen, die als emotionale Energieräuber oder Mobber bekannt sind. Anfänglich charmant und liebenswert, offenbaren sie mit der Zeit ihre zerstörerische Seite. Diese Begegnungen finden in Familien, Partnerschaften, Freundschaften und im Berufsleben statt.

Wie kann man solche Personen erkennen? Wie schützt man sich vor ihrem Einfluss? Wie verarbeitet man derartige Erfahrungen, um wieder zu innerer Stärke zu finden? Was kann man tun, wenn man in einer schädlichen Beziehung gefangen ist?

In unserem Seminar gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Der Fokus liegt weniger auf den Verursachern, über die man sich oft genug den Kopf zerbrochen hat, sondern vielmehr auf der Rückkehr zu sich selbst.

Seminarteilnehmer/innen erlernen Übungen und Techniken, wie man seine eigene Stärke wiederfindet, Selbstbewusstsein aufbaut, sich aus dem umgebenden Netz befreit und eine neue, starke Ausstrahlung entwickelt, um Schmerz, Wut und Unverständnis hinter sich zu lassen.

Das Phänomen des Gaslighting wird in der Psychologie als eine Form psychischen Missbrauchs definiert, bei dem das Opfer absichtlich desorientiert, manipuliert und in seiner Wahrnehmung der Realität und des Selbstbewusstseins geschwächt wird.

Der Begriff Ghosting bezeichnet in Beziehungen und Freundschaften einen plötzlichen, unangekündigten Kontaktabbruch, der dazu führt, dass alle Versuche der Kommunikation erfolglos bleiben.

Dieses Seminar richtet sich an Fachleute aus dem psychotherapeutischen Bereich.

### **Termine**

Mi, 18.03.2026

17:00–21:30 Uhr

Do, 19.03.2026

17:00–21:30 Uhr

[und 1 mehr](#)

### **Preis**

240,00 €

### **Online-Seminar**

Dieses Seminar findet online statt.

### **Seminarnummer**

SSB111180326

### **Anmeldemöglichkeiten**

- Bei jeder Akademie
- Per Fax: 0261-952 52 33
- Auf [unserer Webseite](#)



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 12.12.2025

#### **Dozentin**

#### **Dagmar Rothfuß**

Jg. 1968, verheiratet. Frau Rothfuß absolvierte eine Ausbildung zur Arzthelferin und arbeitete einige Jahre im medizinischen Sektor, bevor sie fast 15 Jahre im global agierenden Konzern tätig war. Während dieser Zeit absolvierte sie zwei Systemische Ausbildungen und beschäftigte sich mit der Gewaltfreien Kommunikation. Wertschätzend und empathisch bleiben in Konflikten ist der Dozentin eine Herzensangelegenheit.

Ihr professioneller Werdegang im Mobbing-Kontext und ihre darauf ausgerichteten Aus- und Weiterbildungen ergänzen ihr Profil. Die Dozentin ist eine echte Gewaltfreie Kommunikations-`Nerдин`. Ihre Mobbing-Expertise bringt sie nun in den Paracelsus Schulen ein.