

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er



**Forelsket
i en
narcissist**

VELKOMMEN

Susanne Møberg www.moeberg.dk

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

FORSKELLIGE GRADER

- Den sunde narcissist
- Den skadelige narcissist
- Den voldelige narcissist
- Psykopaten
Dyssocial personlighedsforstyrrelse

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

DEN SKADELIG NARCISSIST

- Venlig, sympatisk, charmerende.
- Højt energi niveau – der sker noget.
- Intelligent og interessant.
- Succes, være velhavende – praler gerne.
- Det kan være en fordel at kende ham.
- Mange bekendte – ingen nære venner.
- Han udnytter og ødelægger den, der kommer følelsesmæssigt tæt på.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

DEN SKADELIG NARCISSIST

- Ekstremt behov for opmærksomhed.
- Han kan ikke være alene, overladt til sig selv.
- Ekstremt egoistisk og selvoptaget.
- Grandios og oppustet selvbillede.
- Føler sig bedre end andre.
- Føler sig berettiget til særregler.
- Tåler ikke kritik eller blive talt i mod.
- Er kun optaget af sine egne behov, sit liv.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

DEN SKADELIG NARCISSIST

- Insisterende og grænseoverskridende.
- Kontrollerende og manipulerende.
- Ingen forståelse, respekt eller samvittighed.
- Ingen empati - men kan aflæse andre.
- Jaloux og misundelig - på alle.
- Har sjældent nok i én kvinde.
- Patologisk løgner.
- Kan være både udadvendt og indadvendt.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

DEN SKADELIG NARCISSIST

- Hvis bare du gør, som jeg vil,
og du lader mig gøre, som jeg vil,
så har vi ingen problemer.

Det er *altid* de andre, der er årsagen til problemerne.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

TO PERSONLIGHEDER

Som en Dr. Jekyll og Mr. Hyde.

Det er dette dobbeltspil, hvor han svinger ind og ud af rollerne som charmøren og tyranen, der gør ham så uigennemskuelig – og farlig.

Man tror, det er løgn, at man tager fejl.

Han tænker anderledes end flertallet!

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

HVORFOR

Han kan ikke lade være.
Han har en personlighedsforstyrrelse.

Han styres af primitive psykologiske forsvarsmekanismer, som andre er vokset ud af i barndommen.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

HVORFOR

Det er nogle dybe psykologiske mangler og svagheder, som han kompenserer for med sin manipulation, sine løgne og sit ekstreme behov for magt og kontrol.

Det er en livsnødvendig adfærd og opførsel - set ud fra hans perspektiv.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

PÅ EVIG JAGT

Han har brug for *noget* uden for sig selv og *andre* mennesker som *forsyningskilde* til at få den nødvendige energiforsyning.

Han har behov for ekstasen, passionen og at få et kick - for at undgå at mærke sig selv og den indre tomhed.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

FORSYNINGSKILDE

- Alkohol og stoffer.
- Spil og investeringer.
- Sex.
- Kriminalitet.
- Overdreven brug af læger.
- Overdrevet fokus på arbejde, motion.
- Stræben efter rigdom - og forbrug.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

FORSYNINGSKILDE

Især narcissistens partner kan være udset til at være den primære forsyningskilde til udelt opmærksomhed og beundring.

Som partner er han ekstremt krævende. Han er grænseoverskridende, har store forventninger og suger energi ud af kvinden.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

FORSYNINGSKILDE

- Han kan ikke være alene.
- Han tåler ikke afvisning, forstår ikke et nej.
- Han kan være opmærksom og hjælpsom.
- Han føler sig svigtet, tilsidesat og overset, når partneren vender opmærksomheden i retning af sig selv eller i retning af andre.
- Han presser, kritiserer, nedgør, skaber frygt, er utro, hvis ikke hun giver ham sin opmærksomhed.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

KOMMUNIKATION

- Taler i cirkler.
- Projicerer – det er aldrig ham.
- Lyver, benægter og fordrejer.
- Starter skænderier, laver dramaer.
- Gaslighting.
- Forvirrer og frustrerer.
- Han har brug for din reaktion.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

FORHOLDETS CYKLUS

- Honeymoon-fasen
- Devaluerings-fasen
- Kasserings-fasen

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

HVAD GØR DET VED KVINDEN

- Føler et konstant pres og bliver mere og mere udmattet og stresset.
- Forvirret og frustreret.
- Mister initiativet og handlekraften.
- Mister dømmekraften.
- Mister humøret og overskuddet.
- Mister koncentrationen og den indre ro.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

HVAD GØR DET VED KVINDEN

- Rykker sine grænser og tilsidesætter sine behov, sine værdier og interesser.
- Utryk - begynder at gå på listesko.
- Mister fornemmelsen af sig selv.
- Opfører sig og reagerer på en måde, hun ikke genkender i sig selv.
- Befinder sig et følelsesmæssigt turbulens.
- Al opmærksomheden er rettet på forholdet.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

HVAD GØR DET VED KVINDEN

- Søger forklaring – ofte hos sig selv.
- Kan ikke leve op til hans forventninger.
- Han får kvinden til at føle, at hun ikke er god nok og vanskelig at elske.
- Han får kvinden til at føle, at hun alene har ansvaret for problemerne i forholdet og at hun er vanskelig at elske.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

HVAD GØR DET VED KVINDEN

Kort sagt – sammen med en narcissist mister kvinden:

- Sin integritet.
- Sin personlighed.
- Sin frihed.
- Får ødelagt sit selvværd.

- og han er kold over for, at det sker

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

PSYKISK VOLD

I et forhold med psykisk vold er der ikke fred og harmoni ret længe ad gangen. Der er kaos og ubalance, og en stemning af frygt.

I

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

PSYKISK VOLD

"Enhver handling rettet mod en anden person, som, fordi denne handling skader, smerter, skræmmer eller krænker, får denne person til at gøre noget mod sin vilje eller stopper med at gøre noget, den vil".

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

PSYKISK VOLD

"Om et forhold er voldeligt, handler om, hvordan relationen er mellem de to parter. I et forhold med vedvarende vold er magtbalancen skæv, fordi den ene part forsøger at få magt over den anden, hvilket kan ske gennem psykisk vold og trusler".

Kilde: Mødrehjælpen og Danner.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

TEGN PÅ PSYKISK VOLD

- Din partner kritiserer dig og finder stribevis af fejl hos dig.
- Din partner er overbevist om, at han har ret, og det er kun hans regler, der gælder.
- Din partner presser dig og kræver din udelte opmærksomhed.
- Din partner har ikke respekt og forståelse for dine følelser, behov og grænser - med mindre det er til hans egen fordel.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

TEGN PÅ PSYKISK VOLD

- Det er umuligt at føre en ligeværdig dialog om emner, du har på hjerte.
- Din partner går overdrevet meget op i succes, præstationer, magt og rigdom.
- Din partner lyver, benægter, fortier og fordrejer virkeligheden.
- Din partner dater andre kvinder og er utro.
- Din partner er jaloux og påstår uberettiget, at du flirter med andre mænd.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

TEGN PÅ PSYKISK VOLD

- Forholdet virker kaotisk, utrygt, der opstår konflikter, dramaer og skænderier, uden du forstår, hvor det kommer fra.
- Du føler dig begrænset og mister energien, livsglæden, koncentrationen og troen på dig selv.
- Du har det ikke godt og føler skyld og skam, uden at du ved hvorfor.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

3 MULIGHEDER

- Kæmpe.
- Resignere.
- Eller forlade forholdet.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

NÅR FORHOLDET SLUTTER

- Sorg og skuffelse.
- Vrede.
- Stress.
- Tanke-karussellen.
- Kroppen husker – afhængig/besat.
- Ønsker du hævn? Bevar din værdighed.
- Giv slip.
- Få hjælp til at komme videre.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

REAKTION NÅR DET ER SLUT

- Græder og græder og græder.
- Udmattet og træt, træt, træt.
- Mistet selvværdet og værdigheden.
- Føler sig flov og skammer sig over, hvad hun har fundet sig i.
- Føler sig fremmed for sig selv.
- Svært ved at komme tilbage til sig selv.
- Som om hun er i en osteklokke.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

REAKTION NÅR DET ER SLUT

- Handlingslammet, ukoncentreret og rastløs.
- Vanskeligt ved at se, hvordan hun skal komme godt videre - modløs.
- Føler ingen lyst eller glæde ved noget.
- Har søvnproblemer, kan ikke slappe af.
- Lyst til at isolere sig.
- Angst, depression og stress.

www.moeberg.dk

- Vær glad for den du er

REAKTION NÅR DET ER SLUT

- Har svingende følelser for narcissisten.
- Det kræver mod og vedholdenhed.
- Når han kærlighedsbombarderer kvinden.
- Han vil kontakte dig, så længe du er en god forsyningskilde for ham.
Det er du, så længe du reagerer på ham.
Uanset om det er positivt eller negativt.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

FORELSKET I EN DRØM

Drømmemanden er ikke andet end et formidabelt godt skuespil.

Du er ikke andet end en forsyningskilde.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

BØRN MED EN NARCISSIST

- Forvent ikke, at han har ændret sig.
- Forvent ikke hensyn og sund fornuft.
- Forvent ikke retfærdighed og samarbejde.
- Forvent ikke at blive venner med din eks.
- Giv slip på for store forventninger.
- Giv slip på din fightertendens.
- Giv slip på kampen for at få ret.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

KONTAKT MED DIN EKS

- Så lidt kontakt som muligt.
- Undgå at reagere på ham.
- *Betragt ham, iagttag ham uden at vurdere.*
- Gray rock.
- Undgå at hoppe på krogen.
- Hold dig til det konkrete – tal volapyk.
- Vælg dine kampe med meget stor omhu.
- Kæmp kun de kampe, du vil vinde.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

PÅRØRENDE ELLER VEN

- Få kvinden til at fortælle, hvordan hun har det inderst inde.
- Fortæl, hvad du observerer og lægger mærke til, og, hvad du synes om det.
- Vær tålmodig, respekter kvindens valg og give hende den tid.
- Søg viden og del din viden med hende.
- Vær ærlig, vær dig selv, vær der for hende.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

NARCISSISTER I TAL

Man skønner, at mindst 6 procent har en decideret narcissistisk personlighedsforstyrrelse. I større eller mindre grad - flertallet er mænd.

Det skønnes, at hver narcissist har 3 - 4 ofre. Det er ikke overraskende, at mange har eller har haft en narcissist tæt på. Eller kender én eller flere, der har.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

HVEM FALDER FOR EN NARC

- Det kan alle gøre.
- Hvem falder narcissisten for?
- Er sensitive kvinder mere udsatte?

Jo sødere, jo værre.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

IKKE ALLE ER NARCISSISTER

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

DEN RIGTIGE MAND

- En rigtig mand hviler i sig selv.
- Han vil elske dig for det menneske, du er.
- Du kan være dig selv sammen med ham.
- Han vil ikke forvente, at du forandrer dig.
- Han vil behandle dig med respekt og vil aldrig tvinge dig til at gøre noget, som du ikke har det godt med.
- Han er ærlig og behandler dig godt.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

DEN RIGTIGE MAND

- Selv om du har en høj prioritet i hans liv, har han også andre interesser end dig.
- Han opfatter ikke alting som kritik.
- Han er ærlig og bruger ikke manipulation
- Han gør, hvad han kan for at gøre dig glad. Din glæde er hans belønning.
- Han tager sin del af ansvaret for, at jeres forhold udvikler sig i en positiv retning.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

MERE INFO

- www.moeberg.dk
- Tilmeld mit nyhedsbrev.
- Følg mig på Facebook og Instagram.
- Bøger.
- Foredrag.
- Personlige coaching samtaler.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

MERE INFO

Bøger af Susanne Møberg

Forelsket i en narcissist?
Sensitive kvinder i plusalderen.
Er du også særligt sensitiv? (fransk, norsk og tysk).
Mindfulness for særligt sensitive (norsk og tysk).
Mod til selvværd for særligt sensitive (tysk).
Redskaber til særligt sensitive.
Særligt sensitive – Voksne / Særligt sensitive – Børn.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

MERE INFO

Christina Copty *Den svære kærlighed.*
 Vitha Weitemeyer *Forelsket i en drøm.*
 Karyl McBride *Bli'r jeg nogensinde god nok.*
 Irene Rønn Lind *Forklædt.*

På arbejdspladsen:
 Sanne Udsen og Henrik Day Poulsen.

www.moeberg.dk
- Vær glad for den du er

MERE INFO

www.psykiskvold.dk
www.powerkvinderne.dk
www.danner.dk
www.moedrehjaelpen.dk
www.videnskab.dk
Lukkede grupper på Facebook.
