



40 Voorbeelden van narcistisch gedrag

1. **De narcist is in het begin overweldigend:** het voelt of de prins op het witte paard jouw leven is binnengetreden. Te mooi om waar te zijn. De narcist zal zich zeer eensgezind opstellen, op deze manier krijg jij het gevoel dat jullie de perfecte match zijn.
2. **De narcist gaat jouw hobby's ook uitoefenen** (echt alleen maar in het begin, om jou het gevoel te geven dat jullie echt goed bij elkaar passen.
3. **De narcist gaat vreemd:** wanneer hij niet genoeg voeding uit zijn partner kan halen, gaat hij buiten de deur op zoek naar nieuwe voeding. Daarnaast kent de narcist geen schuldgevoel, dus heeft zelf nergens last van. Ook kan sexverslaving een reden zijn van zijn vreemdgaan.
4. **De narcist zoekt continu bevestiging:** Omdat de narcist erg onzeker is van zichzelf, spreekt hij zijn "positieve eigenschappen" (of waar hij in wil geloven) overdreven vaak en vol overtuiging uit, zodat de ander en ook hij zelf hierin zal gaan geloven.
5. **De narcist is egoïstisch:** er is 1 agenda, dat is die van de narcist. Daar zal alles voor moeten wijken. De narcist denkt enkel aan zijn eigen voordeel en kan heel moeilijk delen.
6. **De narcist trekt je aan om je vervolgens weer af te stoten:** hij helpt je en is lief voor je, hemelt je op om je vervolgens weer boos op je te zijn en je af te stoten en te negeren, je bevindt je in een emotionele rollercoaster
7. **Jij bent zijn pronkstuk:** De narcist laat jou stralen, hij wil dat je dure kleding draagt. Hij ziet je als zijn verlengstuk en vindt het daarom erg belangrijk dat ook jij er perfect uitziet als je met hem mee mag. Hoe

mooier, slimmer en liever jij bent, hoe aantrekkelijker jij bent voor een narcist.

8. **De narcist laat zich negatief uit over je uiterlijk:** “Doe je dat aan vanavond?” “Nu ga je een keer met mij mee, en dan doe je dat aan?” “Heb je niet iets leukers? Jij hebt toch eigenlijk echt geen smaak he?”
9. **De narcist zegt dat jouw baan niets voorstelt.** “Jouw baas bedenkt functies voor jou om jou te kunnen laten werken.”
10. **De narcist valt je in het openbaar af,** hemelt zichzelf op waardoor jij in de schaduw staat, ook kan hij sarcastische “grappen” maken.
11. **De narcist geeft jou altijd de schuld.** Maakt niet uit wat er gebeurd is. Wanneer hij zijn autosleutels niet kan vinden is dat jouw schuld, jij bent verantwoordelijk voor die “eeuwige puinhoop” in huis. Als later blijkt dat ze in zijn jaszak zaten, hoor je niets, ook geen excuses voor zijn beschuldigende uitlatingen.
12. **De narcist isoleert je van je vrienden en familie:** Aan jouw familie en vrienden is van alles mis. Het is beter voor je als je daar zo min mogelijk mee omgaat, zegt hij. Je vertelt er ook niet zoveel meer over, je betrapt jezelf er zelfs op dat je niet meer graag vertelt wanneer je bij ze langs bent geweest.
13. **De narcist zorgt ervoor dat jij je schuldig voelt:** 2 keer per jaar gaan mijn zus en ik een dag shoppen. Steevast had mijn ex me al gebeld voordat ik op de met mijn zus afgesproken plek was. Ik kreeg allerlei vragen en taken opgelegd. Dingen die nog allemaal zouden moeten of niet goed waren gegaan. Mijn rust was dan in 1 klap weg en mijn stemming 180 gr gedraaid. De rest van de dag voelde ik me schuldig dat ik een vrije dag had, terwijl er nog zoveel “moest”.(wat bij nader inzien echt geen haast had).
14. **De narcist maakt ruzie** in de auto wanneer jullie onderweg zijn naar vrienden. Zodat jij je de hele avond niet fijn voelt, je stelt je afhankelijk naar hem op om het weer goed te maken, terwijl hij kan shinen.
15. **De narcist wil dat je stopt met werken** aan je eigen carrière. De focus kan dan volledig op zijn carrière liggen en kun jij voor “de rest” zorgen.

Misschien ga je ook nog voor hem werken. Hierdoor raak je afhankelijk van hem, en word je aan hem vastgeketend, terwijl je dat niet eens in de gaten hebt. Je raakt meer en meer overtuigd dat je niet zonder hem kunt.

16. **De narcist heeft geen empathie:** Hij kan zich niet inleven in anderen. Houdt om deze reden geen rekening met jouw gevoelens en wensen, deze worden totaal genegeerd. Dit zal betekenen dat hij constant, zonder schroom, jouw grenzen over gaat.
17. **De narcist weet dat jij wel een empathisch persoon bent,** daar heeft hij je op uitgezocht. Hoe meer liefde en zorg jij kan blijven geven, hoe langer de narcist bij je blijft. Jij bent een onuitputtelijke bron van liefde, jouw liefde verdwijnt in een bodemloze put, wanneer je al jouw liefde aan een narcist geeft.
18. **De narcist laat je weten dat je niks kan of niks goed doet,** dit doet hij vaak onopgemerkt. Sarcastische grappen, of op een hele vriendelijke toon vertellen dat jij toch zeker niet geschikt bent. “Dat snap jij niet”, “ik zie dat je wel je best doet onze kinderen goed op te voeden”, “jij denkt dat je daar goed in bent”, etc.
19. **De narcist laat je geloven dat je gek bent:** “Dat heb ik nooit gezegd/gedaan, dat leeft in jouw hoofd!” of: “Dat hebben we niet afgesproken” “Je moet professionele hulp gaan zoeken” Ik heb altijd gedacht dat het een communicatie dingetje was, soort verstrooide professor acties. Maar toen ik van gaslighting hoorde, realiseerde ik dat ik constant ge-gaslight werd.
20. **De narcist is nooit tevreden over je:** nooit is het goed genoeg, hij zal altijd op- of aanmerkingen geven Ik had ooit een presentatie gegeven aan ongeveer 250 mensen. Nadien kreeg ik van de gasten veel mooie en hartverwarmende complimenten. Behalve van mijn toenmalige partner, hij zei: “Ik had het heel anders gedaan, nl....”
21. **De narcist maakt continue ruzie:** De narcist is continu uit op conflicten. Hoe hoger een conflict oploopt, hoe meer voeding hij hier uit haalt. Probeer nooit een conflict met een narcist te winnen, hij zal tot het uiterste gaan. Mocht hij het conflict dreigen te verliezen, zal hij het onderwerp subtiel en manipulatief verdraaien.

Hij gaat samenwerkingen aan, vriendschappen en relaties. Vaak van korte duur, ze eindigen meestal met ruzie. Volgens de narcist is het nooit zijn schuld en voelt zich dan ook niet verantwoordelijk of schuldig voor al deze onoplosbare conflicten.

22. **De narcist loopt weg als er ruzie is.** Wanneer het te lastig voor hem wordt, smijt hij met termen als: “Met jou kun je niet praten”, “jij begrijpt het ook nooit”, “je zakt maar in de stront” of nog erger “ik maak je kapot!” en loopt weg.
23. **De narcist kan een gesprek zo sturen dat het altijd over hem gaat.** In gezelschap trekt hij de aandacht en het onderwerp van gesprek naar zich toe. Hij zal weinig (doorvraag) vragen aan een ander stellen, in plaats daarvan zal hij zijn eigen ervaringen delen. Waarbij het verhaal van de ander totaal in het niet valt.
24. **De narcist houdt heel erg van complimenten krijgen:** Wanneer hij ze niet krijgt, zal hij ze uit je trekken of hij geeft zichzelf complimenten op zo’n manier dat iedereen ze hoort.
25. **De narcist kan niet tegen kritiek:** Oei, kritiek of goedbedoelde feedback ontvangen kan hij niet. De gever zal gestraft worden. De bal zal 10x zo hard terug komen. Termen als: “Jij weet het altijd beter”, “Doe het dan lekker zelf als je het allemaal zo goed weet”, “Ik doe het zoals ik dat wil” en “Nu kap ik ermee!” zullen zijn reactie zijn.
26. **De narcist is goed gezelschap zolang je doet wat hij wil.** Dat is de enige manier om de omgang met een narcist draaglijk te maken. Sterker nog, dan kan het met tijden ook echt heel erg leuk zijn. De narcist is vaak erg initiatiefrijk en heeft altijd leuke ideeën. Het leven met een narcist is altijd in beweging en nooit saai. Wanneer ook jij de narcist op nr 1 zet en jezelf wegcijfert, kan dat de relatie lange tijd in stand houden. Zodra je hiermee ophoudt, kan er een ware oorlog ontstaan. De narcist zal geen tegenspraak of troon verstoting accepteren. Zijn narcistische persoonlijkheidsstoornis zal meer dan ooit tevoren naar boven komen.
27. **De narcist maakt jou klein.** De narcist is extreem onzeker over zichzelf. Je zult het moeilijk kunnen geloven maar hoe klein hij jou ook maakt, je blijft groter dan hem. Om zichzelf groter te maken, heeft de

narcist veel kritiek op anderen. Door hen klein te maken, voelt hij zichzelf groter worden.

28. **De narcist kan niet vergeven:** Wanneer jij besluit de relatie met de narcist te verbreken zal zijn wraak zoet zijn en zal hij je nooit vergeven. Dit mag echter nooit een reden zijn om bij de narcist te blijven.
29. **De narcist praat slecht over je naar anderen toe.** Dit doet hij voornamelijk wanneer jij de relatie verbroken hebt. Hij zal je zwart maken tegenover familie en vrienden. Hij zal zijn waarheden verspreiden, vaak zijn dit grote, kwetsende leugens. De narcist pikt enkele woorden uit jouw verhaal en maakt daar zijn eigen verhaal van.
30. **De narcist is vaak verbaal agressief** hij zorgt er op die manier voor dat hij jou in een hoek drijft. Je wordt overdonderd door zijn uitspraken en de toon waarop hij je benadert. Hij overbluft je, je raakt geëmotioneerd en kunt daardoor niet goed nadenken, laat staan de juiste woorden nog vinden.
31. **De narcist kent geen liefde:** de narcist is leeg van binnen, kent geen liefde, dus kan ook geen liefde geven. De liefdevolle uitingen van een narcist zullen te maken hebben met geld of andere materialistische zaken.
32. **De narcist doet alles om je in te palmen:** hij zorgt ervoor dat hij precies weet wat je leuk vindt en waar je van houdt. Hij zal zich in de beginperiode van jullie relatie volledig naar je weten te schikken.
33. **De narcist heeft vaak een leidinggevende functie of is eigen baas:** Omdat een narcist geen autoriteit kan verdragen, zal hij of, veel jobhoppen of een job hebben waar hij zeggenschap heeft.
34. **De narcist heeft heel veel hulp en aandacht nodig:** Waar je ook met hem bent, de aandacht gaat naar hem toe. Ook al is hij niet in je naaste omgeving, trekt hij via telefoon of berichten jouw aandacht en geeft je kleine en grote opdrachten. Bij verborgen narcisme wordt de aandacht naar zich toegeroepen via een overdreven slachtofferrol.
35. **De narcist is materialistisch:** Macht en materialen zijn een maatstaf voor geluk in de ogen van een narcist. Alles om te shinen, alles voor de buitenwereld.

36. **De narcist heeft een sociaal- emotionele ontwikkeling** welke vergelijkbaar is met een kind van 7 jaar. Het helpt hem dan ook zo te benaderen. Een kind van 7 kan moeilijk tegen zijn verlies, kiest ongeneerd de grootste taartpunt en denkt vooral aan zichzelf.
37. **De narcist zijn woorden komen niet overeen met zijn daden:** Met zijn woorden belooft hij gouden bergen, maar als je nagaat hoeveel beloften hij (nog) niet is nagekomen zul je ervan schrikken.
38. **Krokodillen tranen:** Wanneer hij merkt dat je hem door begint te krijgen, huilt hij dikke krokodillentranen. Hiermee wil hij bereiken dat je hem weer vertrouwt. Hij wil jou (en de omgeving) overtuigen dat hij gevoel heeft. Je zult ervan in de war raken, als je hier niet op voorbereid bent, de kans is erg groot dat je medelijden met hem krijgt, hij huilde vroeger immers nagenoeg nooit.
39. **De narcist spiegelt zijn gedrag:** Hij zal jou beschuldigen van zijn gebrekkige karaktereigenschappen. :“Je bent koud”, “Je maakt met iedereen ruzie”, “Je zou professionele hulp moeten inschakelen”, “Er is echt iets mis met jou”, “Wat maak je toch altijd overal een puinhoop van”. Dit gaat allemaal niet over jou, maar hij weerspiegelt zijn gedrag op jou.
40. **De narcist is zeer manipulatief:** Hij verdraait verhalen en de waarheid. Wanneer jij 5 zinnen gesproken hebt, kiest hij daar bv 3 of 4 woorden uit en bedenkt daar zijn eigen waarheid omheen. Het kan zomaar dat zijn versie van het verhaal helemaal tegen de kern van jouw boodschap in druist.
Daarnaast haalt hij er vaak de mening van andere mensen bij (al dan niet op waarheid gebaseerd), waardoor hij ongemerkt een front vormt met een scala van aan hem gelijkgestemden, waar jij in je uppie tegenover staat.
Ook legt hij je de woorden en mening in de mond, hij beïnvloed je op een slinkse wijze die je amper door hebt. Over het algemeen is de narcist verbaal oersterk, zo bluft en blaast hij je ongemerkt aan de kant. Zo krijgt hij de ander zover dat zij doen wat hij wenst.