

EXIT PLAN

TRENNUNG
VON NARZISSTEN

INHALTSVERZEICHNIS

Kapitel 1

Dein Safety Plan & deine emotionale Gesundheit

Kapitel 2

Raus aus der Beziehung: Wie du eine Trennung vorbereitest

Kapitel 3

Umgang mit (gemeinsamen) Kindern

Kapitel

Kreiere ein sicheres neues Zuhause

Kapitel 5

Rechtliches ⁷ & Juristisches Know-How

Kapitel 6

Umgang mit häuslicher gewalt auf der Arbeit

Kapitel 7

Affirmation

WIE ICH DIR MIT DIESEM EXIT PLAN HELFEN MÖCHTE

Der Safety & Exit Plan soll dir eine Hilfe und Unterstützung sein, sowohl in der Vorbereitung der Trennung, als auch danach. Oberste Priorität hat immer deine Sicherheit und die der (gemeinsamen) Kinder.

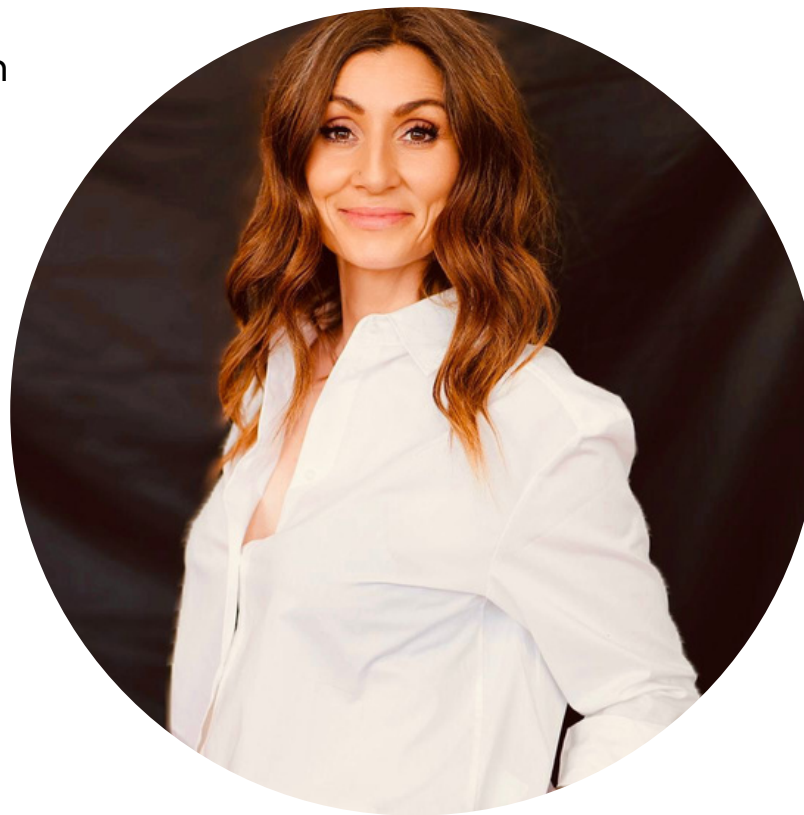
Nicht jeder dieser Schritte muss für dich relevant oder anwendbar sein, denn du bist die Expertin für deine persönliche Situation.

Nimm dir die Zeit, die du benötigst, zögere diese Entscheidung dennoch nicht zu sehr hinaus.

Dieser Exit Plan soll dich emotional stärken und dir Sicherheit und das nötige Know How vermitteln.

Stay safe & move on!

Deine Christina



Kapitel 1

DEIN SAFETY PLAN & DEINE EMOTIONALE GESUNDHEIT

Vor der Trennung, aber auch danach, solltest strategisch handeln. Du darfst eine Sache nicht vergessen: der Narzisst wird versuchen Emotionen und bestimmte Reaktionen zu provozieren, um sie gegen dich zu verwenden. Sein Ziel ist, zu beweisen, dass du die unbeständige und psychisch labile bist. Deshalb sind die wichtigsten Regeln in allem was du tust, sowohl vor als auch nach der Trennung:

- zeige keine Emotionen
- zeige keine Angst
- bleibe ruhig
- fokussiere dich immer auf dich, dein Verhalten und deine Ziele
- bleibe sachlich
- bereite deine sachlichen Antworten innerlich vor und übe sie

Kapitel 1

DEIN SAFETY PLAN & DEINE EMOTIONALE GESUNDHEIT

Wie sieht mein individueller Safety und Exit Plan aus?

Was benötige ich, wenn ich den Narzissten verlasse?

Kapitel 1

Während und nach der Trennungsphase ist es wichtig, auf seine emotionale Gesundheit zu achten. Neben Coaching und Therapie gibt es viele Wege, sich selbst und seiner emotionalen Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Wie sieht Selbstfürsorge für dich aus?

Wenn ich mich traurig und verzweifelt fühle, kann ich folgendes tun:

Wenn das Risiko besteht, dass ich wieder eine Beziehung mit dem Narzissten eingehe, kann ich folgendes tun:

Diese Menschen oder Anlaufstellen kann ich in solchen Situationen kontaktieren:

Wenn ich gezwungen bin, Kontakt mit dem Narzissten aufzunehmen, kommuniziere ich mit ihm wie folgt:

Kapitel 2

RAUS AUS DER BEZIEHUNG: WIE DU EINE TRENNUNG VORBEREITEST

Du hast dich entschlossen, den Narzissten zu verlassen. Doch eine Trennung erfordert oftmals viel Vorbereitung. Diese Dinge solltest du vorab beachten:

- fertige Kopien aller relevanten Dokumente an (sowohl online als auch offline), beispielsweise Geburtsurkunde, Scheidungsdokumente, Personalausweis, usw.)
- lege Geld für Notfälle zur Seite
- hinterlege wichtige Dokumente und Geld bei einer Vertrauensperson

Notiere dir hier deine Deadlines und Kontakte für deinen individuellen Exit Plan:

- Ich trenne mich vom Narzissten bis spätestens:
- Ich hinterlege wichtige Dokumente, eine Tasche mit den wichtigsten Dingen und Ersatzschlüssel bei:
- Ich eröffne ein eigenes Konto bis spätestens:
- Diese Personen leihen mir im Notfalll Geld oder gewähren mir Unterschlupf:
- Ich organisiere ein Zweithandy, das der Narzisst nicht kontrollieren kann bis spätestens:
- Bei folgender Hotline für häusliche Gewalt erhalte ich Hilfe:

Kapitel 2

RAUS AUS DER BEZIEHUNG: WIE DU EINE TRENNUNG VORBEREITEST

Andere Möglichkeiten, die meine finanzielle Unabhängigkeit stärken:

Informiere nur Personen, denen zu 100% vertraut, über das Vorhaben, dich vom Narzissten zu trennen. Notiere hier: Mit diesen Personen kann ich meinen Exit Plan regelmäßig durchgehen & den sichersten Plan für eine Trennung ausarbeiten:

Kapitel 2

RAUS AUS DER BEZIEHUNG: WIE DU EINE TRENNUNG VORBEREITEST

Diese Personen kann ich im Falle eines Notfalls anrufen:

Viele Betroffene haben ein Codewort mit Familie und Freunden vereinbart, das ihnen hilft, im Notfall schnell zu reagieren und bspw. die Polizei zu rufen. Notiere dir (oder an einem Ort, zu dem der Narzisst definitiv keinen Zugriff hat) hier dein Codewort:

Überlege, wo du hin kannst, sollte dir der Narzisst zuvorkommen, und dir keinen Zutritt mehr zur gemeinsamen Wohnung bieten. Wer wird dir Zuflucht und Unterkunft geben? Notiere die Adressen hier:

Kapitel 2

RAUS AUS DER BEZIEHUNG: WIE DU EINE TRENNUNG VORBEREITEST

Solange du noch mit dem Narzissten zusammenwohnst, solltest du folgende Dinge tun:

- ändere sämtliche Passwörter und Pins (Handy, E-Mail, Social Media Accounts, Banking App, usw.)
- erstelle eine neue, sichere E-Mail-Adresse
- pausiere, wenn nötig, Social Media
- cutte gemeinsame digitale Verbindungen mit dem Narzissten, z.B. iCloud, Wo bin ich? App, Standort-Teilungen, Familienkalender usw.)
- suche dein Auto nach GPS Trackern ab
- suche ebenso die Wohnung nach Mini-Kameras oder Wanzen ab
- dokumentiere ab jetzt täglich Geschehnisse gegenüber dir und den Kindern
- speichere alle digitalen Dokumente und Beweise (Fotos, Chats, Videos, Voicemails usw.) über rechtssichere Apps ab
- mache dir jetzt schon Gedanken, wer die Gewalt durch den Narzissten bezeugen kann
- suche jetzt schon ein Beratungsgespräch mit einem Anwalt oder einer Anwältin auf
- kenne deine - und seine! - Rechte und Pflichten
- überlege dir: welche Risiken trägst du bei welchem Vorgehen. Auch hier ist Wissen Macht.

Kapitel 2

RAUS AUS DER BEZIEHUNG: WIE DU EINE TRENNUNG VORBEREITEST

Wichtige Dokumente, an die du bei der Vorbereitung deiner Trennung denken solltest, habe ich dir hier aufgelistet:

ALLGEMEIN

- Miet- & Kaufverträge
- Kfz-Zulassung & Führerschein
- Scheidungsdokumente
- Ehevertrag
- Geburtsurkunde
- Personalausweis & Reisepass (von dir und deinen Kindern)
- Sorgerechtspapiere
- Anwaltdokumente
- Arbeitserlaubnis

GESUNDHEIT

- Krankenkassenkarte
- Sozialversicherungspapiere
- medizinische Berichte
- Medikamente

FINANZIELL

- Bank- & Kontodokumente
- Bank- & Kreditkarten
- Sparbücher
- Kontoauszüge
- Kopien von Lebens- & Rentenversicherungen
- Steuerbescheide
- Gehaltsabrechnungen des Narzissten

PERSÖNLICHES

- Hausschlüssel
- Autoschlüssel
- Adressbücher
- Handy
- Kleidung (für dich und deine Kinder)
- Hygieneartikel
- Dinge mit emotionalem Wert

Kapitel 3

UMGANG MIT (GEMEINSAMEN) KINDERN

Unter häuslicher Gewalt leiden immer auch die (gemeinsamen) Kinder. Daher gilt es, auch diese zu schützen und auf mögliche Eskalationen vorzubereiten. Diese Schritte sollten du und deine Kinder beachten, wenn es zu Konflikten und Streitgesprächen mit dem Narzissten kommt:

- Beschwichtige den Narzissten, um eine Eskalation zu vermeiden
- schicke eine Nachricht mit dem Codewort an eine Vertrauensperson
- wende Grey Rocking an & reagiere nicht auf Provokationen
- rufe Angehörige, Freunde oder ggf. Anlaufstellen wie den Weißen Ring an
- wechsele bei Gefahr den Raum oder entferne dich aus dem gemeinsamen Zuhause

Notiere hier, wie du deinen Kindern altersgerecht die Situation sowie auch die damit verbundenen Risiken und einen sicheren Umgang mit Narzissten erklären kannst:

Reminder: Bringe deinen Kindern Grey Rocking Methoden bei, und erkläre ihnen, wie sie im Notfall die Polizei, den Notruf oder die Vertrauensperson eurer Wahl anrufen können. Bringe ihnen ebenso euer Codewort bei.

Kapitel 4

KREIERE EIN SICHERES NEUES ZUHAUSE

Insbesondere nach einer Trennung erhöht sich das Risiko von erneuter Gewalt durch den Narzissten. Folgende Schritte können dir helfen, dein neues Zuhause zu sichern:

- Wechsle Schlösser an Fenstern & Türen
- Füge Sicherheitsschlösser hinzu
- Installiere Überwachungskameras und Bewegungsmelder
- Befestige Rauchmelder an der Decke jedes deiner Zimmer

Auch dein Umfeld sollte eingeweiht werden und über die Trennung Bescheid wissen. Notiere hier, welche Informationen du an welche Person oder Institution weitergeben musst, um dich sicher zu fühlen:

- Schule & Lehrpersonal:
- KiTa & Babysitter:
- Kinder- & Jugendamt:
- Familie:
- Nachbarn:

Folgende Personen wissen definitiv von der Trennung und rufen die Polizei, wenn der Narzisst sich unbefugt mir und meinen Kindern nähert, meine Sicherheit gefährdet oder mich und mein Umfeld bedroht:

Kapitel 5

RECHTLICHES & JURISTISCHES KNOW-HOW

Viele Betroffene von häuslicher Gewalt müssen früher oder später einen Gewaltschutzantrag stellen. Neben dem Antrag selbst können dir auch folgende Schritte zu mehr Sicherheit verhelfen:

- trage den Gewaltschutzantrag immer bei dir
- hinterlasse eine Kopie an einer sicheren Stelle oder bei einer Vertrauensperson
- hinterlege den Antrag bei mind. einer Polizeistation in deiner Nähe und in den Regionen, in denen wichtige Bezugspersonen von dir wohnen
- informiere auch bei Inlands- und Auslandsreisen entsprechende Stellen
- Solltest du den Gewaltschutzantrag verlieren, kannst du bei Gericht eine Kopie beantragen
- informiere dich, welche Sicherheitsmaßnahmen du noch ergreifen kannst

Häufig übergehen Narzissten den Gewaltschutzantrag und damit verbundene Regelungen, bspw. ein Annäherungsverbot. Sollte dies geschehen, kannst du folgendes tun:

- rufe die Polizei, melde die Tat und zeige diese an
- kontaktiere deinen Anwalt, Berater und ggf. auch das Jugendamt
- melde den Übergriff beim zuständigen Gericht
- wenn dich, wo das nächste Frauenhaus ist und notiere dir dessen Telefonnummer
- informiere dich, ob dein Anwalt auch für Notfälle erreichbar ist

Notiere hier, welche relevanten Stellen du über die Geschehnisse zeitnah informieren musst, bspw. Polizeidienststelle, Jugendamt, Verfahrensbeistände, Familiengericht, Amtsgericht:

Kapitel 6

UMGANG MIT HÄUSLICHER GEWALT AUF DER ARBEIT

Narzissten belästigen und bedrohen Betroffene nicht nur zu Hause, sondern oftmals auch auf der Arbeit. Um dich in deinem eigenen Arbeitsumfeld zu schützen, kannst du folgendes tun:

- informiere deinen Vorgesetzten, Sicherheitspersonal und ggf. andere Mitarbeitende über die Situation
- dokumentiere Anrufe und Mails des Narzissten, die während der Arbeitszeit eingehen
- lass eine Vertrauensperson telefonische Gespräche mit dem Narzissten dokumentieren

Doch die Gefahr lauert mitunter auch nach der Arbeit, auf dem Heimweg. Notiere hier, welche Probleme nach der Arbeit auftreten könnten und was dir Sicherheit gibt:

Wenn ich mit dem Auto nach Hause fahre, kann ich folgendes tun:

Wenn ich mit den Öffentlichen nach Hause fahre, sollte ich folgendes beachten:

Diese öffentlichen Orte werde ich aus Sicherheitsgründen meiden, da der Narzisst mir dort zu bestimmten Zeiten auflauern könnte:

Diese öffentlichen Orte kann ich stattdessen aufsuchen:

Kapitel 7

AFFIRMATION



Ich verspreche mir selbst, dass ich alles tun werde, was in meiner Macht steht, um mich in Sicherheit zu bringen.

Ich werde mein Wissen, meinen Instinkt und meine Intuition nutzen, und mir selbst vertrauen.

Ich werde mich und meine Kinder schützen, bis wir die Gefahrensituation überwunden haben.

Auch, wenn es sich komisch anfühlt, ich werde meinen Exit Plan immer wieder im Geiste durchspielen, um emotionale Sicherheit für die Umsetzung zu erlangen.

Wenn ich Kinder habe, und ihr Alter es zulässt, dass sie diesen Exit Plan verstehen, werde ich sie ebenso darauf vorbereiten, und für diesen Fall emotional stärken.



CHRISTINA DIAMANTIS - PROJEKT BEZIEHUNG



CHRISTINA DIAMANTIS
MÜNCHEN | ONLINE

Du hast versucht dich unzählige Male zu trennen, schaffst es aber nicht? Hast Du Dich getrennt, kommst aber nicht los? Bist Du dir noch gar nicht sicher ob, dein:e Partner:in narzisstisch ist und benötigst Rat?

DANN ERFÄHRST DU HIER MEHR DARÜBER,
WIE ICH DICH UNTERSTÜTZEN KANN

www.projekt-beziehung.de/book-online



projekt-beziehung@web.de



@projektbeziehung



@narzissmusexit