

IST ER NETT ODER NARZISST?



DER ULTIMATIVE DATING-GUIDE
FÜR ALLE, DIE DEN UNTERSCHIED
ERKENNEN WOLLEN

WELCOME



”WHEN WAS THE LAST
TIME, YOU PUT
YOURSELF FIRST?”

**DIESES WORKBOOK WIRD DIR
HILFEN DEINE BEDÜRFNISSE UND
GRENZEN ZU REFLEKTIEREN. NIMM
DIR ZEIT, UND SEI GESPANNT AUF
DEINE ANTWORTEN**

Unausgesprochene Bedürfnisse und Grenzen, führen sowohl in der Datingphase, als auch in der Beziehung zu Missverständnissen.

Die Kunst liegt darin, sich dieser bewusst zu werden, sie zu kommunizieren, und keine Zeit mehr zu verschwenden. Date von jetzt an mit Standards!

DEINE EIGENEN BEDÜRFNISSE

Erkenne, was du selbst in einer Beziehung brauchst

FRAGE 1: WEISST DU, WELCHE BEDÜRFNISSE DU IN EINER BEZIEHUNG HAST? ZÄHLE SIE AUF, UND ÜBERPRÜFE SIE VON ZEIT ZU ZEIT.

FRAGE 2: KANNST DU DEINE BEDÜRFNISSE KLAR KOMMUNIZIEREN? FORMULIERE EIN ODER ZWEI BEISPIELE

FRAGE 3: WENN NEIN, WAS HAT DICH DARAN GEHINDERT?

FRAGE 4: WELCHE BEDÜRFNISSE WURDEN IN DEINEN BISHERIGEN BEZIEHUNGEN ERFÜLLT ODER AUCH NICHT?

NOTIZEN

SEITE 3

DEINE EIGENEN ERWARTUNGEN

Jeder hat Erwartungen, und das ist auch gut so. Warum?

Das erfährst Du in unserem Webinar

FRAGE 1: WAS ERWARTEST DU VON EINER BEZIEHUNG?

FRAGE 2: WELCHE EIGENSCHAFTEN SOLLTE DEINER MEINUNG NACH DEIN PARTNER HABEN?

FRAGE 3: GIBT ES ERWARTUNGEN, DIE NICHT VERHANDELBAR SIND? WENN JA, WELCHE?

FRAGE 4: WAS ERWARTEST DU VON DEINEM PARTNER IN SCHWIERIGEN SITUATIONEN UND/ODER IM UMGANG MIT KONFLIKTEN?

FRAGE 5: WELCHE WERTE HAST DU? UND WIE LEBST DU SIE? ZÄHLE SIE AUF.

GRENZEN

*Alle Welt spricht über Grenzen setzen, doch was heisst das genau?
Antworte spontan und intuitiv, es gibt kein richtig oder falsch.*

FRAGE 1: WELCHE GRENZEN KENNST DU?

FRAGE 2: WELCHE GRENZEN HAST DU?

FRAGE 3: WENN DU SCHON MAL IN EINER BEZIEHUNG WARST, WURDEN VON DEINEM PARTNER SCHON EIN ODER MEHRERE MALE GRENZEN ÜBERSCHRITTEN?

JA

NEIN

FRAGE 4: WENN JA, WELCHE?

FRAGE 5: WIE OFT HAST DU DAS GEFÜHL, DEINE MEINUNG ZURÜCKHALTEN ZU MÜSSEN? OFT? WARUM HAST DU ES GETAN?

GRENZEN

*Alle Welt spricht über Grenzen setzen, doch was heisst das genau?
Antworte spontan und intuitiv, es gibt kein richtig oder falsch.*

FRAGE 6: WIE GEHST DU DAMIT UM, WENN JEMAND EINE GRENZE ÜBERSCHREITET?

FRAGE 7: BIST DU BEREIT, DEINE GRENZEN ZU VERTEIDIGEN UND KONSEQUENZEN ZU ZIEHEN? WIE SETZT DU DAS UM?

NOTIZEN

BINDUNG

*Was für ein Bindungstyp bist du?
Beantworte die Fragen aus dem Bauch heraus.*

FRAGE 1: KENNST DU DEINEN BINDUNGSSTIL? WENN JA, WELCHER IST ES?

FRAGE 2: WAS DENKST DU, WIE SICH EIN MANN, DER BINDUNGSÄNGSTLICH / VERMEIDEND IST, VERHÄLT?

FRAGE 3: WELCHE ERFAHRUNG HAST DU MIT "RED FLAGS" BEIM DATING?

NOTIZEN

SEITE 7

ÜBER UNS



PROJEKT BEZIEHUNG

Hallo, mein Name ist Christina Diamantis und ich bin Paartherapeutin, Dozentin und Fachberaterin für psychische Gewalt und narzisstischen Missbrauch.

Ich begleite nicht nur Opfer narzisstischer Gewalt aus und in partnerschaftlichen Beziehungen, sondern auch auf beruflicher Ebene. Darüber hinaus unterstütze ich Mütter in Gerichtsprozessen, die Nachtrennungs-Gewalt mit Kindern erleben.

Du möchtest mehr über diese Themen erfahren & dir mein neuestes kostenfreies Workbook sichern?

**DANN MELDE DICH
ZU MEINEM
NEWSLETTER AN**

[KLICKE HIER](#)



ABUSE AWARENESS COACH

Hallo, mein Name ist Lisa Jureczko und als Coach für Missbrauchs-Aufarbeitung kläre ich über psychische Gewalt und narzisstischen Missbrauch auf.

Ich unterstütze Betroffene narzisstischer Gewalt dabei, Trauma Bonding & emotionale Abhängigkeit zu überwinden. Dabei greife ich auf systemische, trauma-sensible Ansätze zurück, die auch gesellschaftliche Phänomene wie Rassismus & Sexismus berücksichtigen.

Du möchtest mehr über diese Themen erfahren & dich vor subtiler Manipulation schützen?

**DANN MELDE DICH
ZU MEINEM
NEWSLETTER AN**

[KLICKE HIER](#)



PROJEKT ECHO

Projekt ECHO ist ein Projekt von Überlebenden narzisstischen Missbrauchs & psychischer Gewalt.

echo soll dazu beitragen, Menschen über kollektiven Narzissmus aufzuklären & für die Auswirkungen psychischer Gewalt zu sensibilisieren.

echo vereint fundiertes, internationales Fachwissen sowie Erfahrungswissen von Überlebenden narzisstischer Gewalt.

Du möchtest mehr über diese Themen erfahren & Infos zu unseren Workshops und Podcast erhalten?

**DANN MELDE DICH
ZU UNSEREM
NEWSLETTER AN**

[KLICKE HIER](#)



@projektbeziehung



@narzissmusexit



@abuse.awareness.coach



@abuseawarenesscoach



@projekt.echo



ECHO - Der Podcast

soon!

MEHR VON UNS



CHRISTINA DIAMANTIS

MÜNCHEN | ROSENHEIM

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

WUPPERTAL | DÜSSELDORF | NRW

LISA JURECZKO

Du befindest dich in einer Trennungsphase nach einer narzisstischen Beziehung, und benötigst Support bei deinem individuellen Heilungsweg? Oder benötigst du Unterstützung, weil du jemanden datest, der dich verunsichert oder warm hält?



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

<https://abuse-awareness.coach/buchung-einzelcoaching/>



contact@lisa-jureczko.com

PROJEKT ECHO

NRW | DACH-RAUM

Du benötigst Speaker:innen für einen Workshop oder Vortrag über narzisstischen Missbrauch? Oder möchtest du Menschen innerhalb deines Unternehmens oder Netzwerks mit unserer Hilfe für psychische Gewalt & Machtmissbrauch sensibilisieren?

DANN ERFÄHRST DU HIER MEHR DARÜBER,
WIE WIR DICH UNTERSTÜTZEN KÖNNEN

www.projekt-echo.de/unsere-vortraege-workshops



www.projekt-echo.de/kontakt



NETT ODER NARZISST? | DAS WORKBOOK

Veröffentlichung: Mai 2023

Autorin: Lisa Jureczko & Christina Diamantis

E-Mail: contact@lisa-jureczko.com & projekt-beziehung@web.de

Website: www.abuse-awareness.coach & www.projekt-beziehung.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.
