

 Psychotherapie

## Navigieren im Narzissmus: Strategien für einen gesunden Umgang

Viele Menschen sind ihnen begegnet und haben oft schmerzhaft 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

Sa, 06.06.2026  
10:00–17:00 Uhr

So, 07.06.2026  
10:00–17:00 Uhr

### Preis

240,00 €

### Schule

Paracelsus Heilpraktikerschule  
München  
Bayerstr. 16a  
80335 München  
Tel. 089-59 78 04

### Seminarnummer

SSH80060626

### Anmeldemöglichkeiten

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



Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Erstellt 14.03.2026

#### Dozentin

### Tanja Grünig

Jg. 1973, geschieden, zwei Kinder, Studium Kommunikationswissenschaft, Psychologie. Zunächst langjährige Tätigkeit im wirtschaftlichen Bereich, da der Wunsch nach einem Beitrag für einen positiven Wandel sehr groß war. Frau Grünig, bemerkte aber schnell, dass dies vor allem durch ein verändertes Bewusstsein möglich sein würde und widmete sich deshalb wieder der Psychologie und allen Themen rund um Bewusstsein, sowie individuellem und transgenerationalem Trauma. Ausbildungen zur Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mental Imaginative Traumatherapie, Tiefenpsychologie, Trauer- Sterbe- und Krisenbegleitung sowie eine 3 jährige schamanische Heilerausbildung runden ihre Expertise ab. Seit 2021 ist sie in eigener Praxis tätig und arbeitet mit Gruppen und Workshops rund um die Themen Wechseljahre aus ganzheitlicher Sicht und Trauerarbeit.