PROFACOS · GRATIS-LEITFADEN

UMGANG MIT NARZISSTISCHEM CHEF

Ein kostenloser Leitfaden für mehr Klarheit der Profacos GmbH.

Profacos®

Wissen, das schützt



profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de

Ausgabe 14



WIR MACHEN VERHALTEN LESBAR.

Profacos steht für Seminare, Keynotes und Trainings zu Körpersprache, Mimik, Emotionserkennung, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Unser Fokus liegt auf praktischer Anwendung: Menschen besser wahrnehmen, Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen.



FÜR UNTERNEHMEN, TEAMS UND MENSCHEN MIT VERANTWORTUNG.

Unsere Leistungen richten sich an Führungskräfte, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Organisationen mit anspruchsvollem Gesprächskontakt. Ob Vortrag, Inhouse-Seminar oder Profiler-Ausbildung: Ziel ist mehr Sicherheit im Umgang mit Verhalten, Wirkung und schwierigen Situationen.

Umgang mit narzisstischem Chef

Strategien für den Arbeitsalltag – wie Sie sich schützen, klug kommunizieren und Ihre Energie bewahren.





Was ist Narzissmus?

Merkmale und Verhaltensweisen im Überblick

Überhöhtes Selbstbild

Narzisstische Personen überschätzen ihre Fähigkeiten und erwarten bedingungslose Bewunderung von ihrer Umgebung.

Mangelnde Empathie

Sie haben Schwierigkeiten, die Gefühle anderer wahrzunehmen oder sich in deren Lage zu versetzen.

Anspruchsdenken

Ein tief verwurzeltes Gefühl, besondere Privilegien zu verdienen – unabhängig von tatsächlichen Leistungen.

Manipulatives Verhalten

Andere werden gezielt instrumentalisiert, um eigene Ziele zu erreichen – oft ohne Rücksicht auf Konsequenzen.

Typische Muster erkennen

So identifizieren Sie narzisstisches Verhalten bei Führungskräften



Warnsignale im Alltag

- Lob und Anerkennung werden selten oder nie gegeben
- Mitarbeiter fühlen sich permanent unter Beobachtung
- Entscheidungen ändern sich unberechenbar
- Eigene Fehler werden konsequent auf das Team projiziert

⚠ Einzelne Verhaltensweisen allein sind kein Beweis – erst das Muster macht den Unterschied.

Auswirkungen auf Team und Gesundheit

🧠 Mentale Belastung

Chronischer Stress, Angstzustände und das ständige Gefühl, nie gut genug zu sein, zermürben langfristig.

🤝 Teamdynamik

Misstrauen, Konkurrenzdenken und innere Kündigung breiten sich im Team aus – die Zusammenarbeit leidet massiv.

📉 Produktivität

Kreativität und Eigeninitiative werden durch Kontrolle und Kritik systematisch unterdrückt.

💔 Selbstwert

Wiederholte Abwertung hinterlässt Spuren – viele Betroffene zweifeln irgendwann an ihren eigenen Fähigkeiten.



GRATIS-LEITFADEN · NÄCHSTER SCHRITT

Vom ersten Aha-Moment zur sicheren Anwendung.



Unsere kostenlosen Leitfäden geben dir einen Einstieg in Körpersprache, Mimik, Manipulation, Deeskalation und Kommunikation unter Druck. Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du hier die passenden Wege.

ANGEBOT 01

Profacos für Unternehmen

Seminare, Keynotes und Beratung für Organisationen, die schwierige Gespräche klarer führen und Eskalationen früher erkennen wollen.

Für Führung, HR, Wohnungswirtschaft, Verwaltung, Verkehr, Einsatzkräfte und Teams mit anspruchsvollem Kundenkontakt.

Profiacos entdecken →

ANGEBOT 02

Profilerwelt

Online lernen: Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung verständlich erklärt.

Mit Kursen, Tests, Leitfäden und Lernmaterial für Menschen, die Verhalten besser verstehen und Kommunikation bewusster einsetzen wollen.

Profilerwelt ansehen →

ANGEBOT 03

Profilerausbildung

Die intensive Ausbildung für Menschen, die Verhalten, Emotionen und Kommunikation professionell lesen und einordnen möchten.

Die Onlineteinhalte begleiten die Ausbildung, vermitteln Fachwissen und dienen der Vor- und Nachbereitung. Der Abschluss erfolgt über die Ausbildung mit verbindlichen Präsenztagen und Prüfung.

Ausbildung ansehen →

ONLINE LERNEN

Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Kommunikation.

profilerwelt.de →

COMMUNITY & PRAXIS

Profilerwerkstatt

Üben, vertiefen und im Austausch bleiben – für Menschen, die Profilerwissen nicht nur lesen, sondern anwenden möchten.

profilerwerkstatt.de →

Psychologische Grundlagen

Warum verhält sich ein Narzisst so?



Hinter der Fassade

Narzisstisches Verhalten ist oft eine Schutzreaktion auf ein **tiefes Gefühl der Unzulänglichkeit**. Das grandiose Auftreten dient dazu, ein fragiles Selbstbild zu stabilisieren.

- Frühe Prägungen und Kindheitserfahrungen spielen eine zentrale Rolle
- Kritik wird als existenzielle Bedrohung wahrgenommen
- Kontrolle über andere vermittelt ein Gefühl von Sicherheit

> Verständnis bedeutet nicht Entschuldigung – es hilft Ihnen, Reaktionen zu entpersonalisieren.

Kommunikationsstrategien

So sprechen Sie effektiv mit Ihrem narzisstischen Chef

Sachlich bleiben

Fokussieren Sie auf Fakten, nicht Gefühle.

Erfolge rahmen

Präsentieren Sie Maßnahmen als Erfolg für ihn.



Ego ansprechen

Betonen Sie persönlichen Nutzen und Status.

Grenzen klar

Formulieren Sie klare, respektvolle Grenzen.

→ Ego einbeziehen

Formulieren Sie Anliegen so, dass der Chef einen persönlichen Vorteil oder Erfolg darin sieht. „Das würde Ihren Bereich stärken."

→ Fakten statt Gefühle

Emotionale Argumente werden häufig ignoriert oder gewendet. Bleiben Sie sachlich, konkret und datenbasiert.

→ Schriftlich dokumentieren

Wichtige Absprachen immer per E-Mail bestätigen – das schützt vor nachträglichen Umdeutungen.

Grenzen setzen

Selbstschutz ohne direkte Konfrontation – der kluge Mittelweg

1

Innere Grenzen definieren

Entscheiden Sie vorab, welche Verhaltensweisen Sie tolerieren und welche nicht. Klarheit beginnt im Inneren.

2

Nein sagen – ruhig und bestimmt

Formulieren Sie Ablehnung ohne Entschuldigung: „Das ist für mich gerade nicht möglich." Kein Rechtfertigungsdruck.

3

Emotionale Distanz wahren

Trainieren Sie, Angriffe nicht persönlich zu nehmen. Das Verhalten des Chefs spiegelt ihn – nicht Sie.



Netzwerke und Verbündete

Kollegen und HR als strategische Ressource nutzen



Warum Netzwerke entscheidend sind

Isolation ist eine der gefährlichsten Folgen narzisstischer Führung. Gegenseitige Unterstützung schützt und stärkt.

- Verbündete helfen, Erlebnisse einzuordnen und zu validieren
- HR kann als neutrale Instanz vermitteln oder dokumentieren
- Externes Coaching bietet einen geschützten Reflexionsraum

Sprechen Sie offen mit Vertrauenspersonen – Sie sind nicht allein mit Ihrer Erfahrung.

Wann ist genug genug?

Die Entscheidung zwischen **Bleiben** und **Gehen** bewusst treffen

Gründe zu bleiben

- Strategische Karrierechancen im Unternehmen
- Wechsel der Führungskraft absehbar
- Starkes kollegiales Netzwerk vorhanden
- Persönliche Resilienz ist gewachsen

Signale zum Gehen

- Physische oder psychische Gesundheit leidet dauerhaft
- Werte und Würde werden systematisch verletzt
- Keine Verbesserung trotz aller Strategien
- Freude an der Arbeit ist vollständig verschwunden

Fazit & Ihr persönlicher Aktionsplan

Vom Wissen zum Handeln – konkrete nächste Schritte

Situation analysieren

Beobachten und dokumentieren Sie Verhaltensmuster – sachlich und ohne Emotionalisierung.

Schutzstrategien aktivieren

Setzen Sie Kommunikations- und Grenztechniken gezielt und konsequent ein.

Netzwerk aufbauen

Suchen Sie Verbündete – intern wie extern. Unterstützung ist keine Schwäche.

Zukunft gestalten

Treffen Sie Ihre Entscheidung – Bleiben oder Gehen – aus einer Position der Stärke heraus.

Sie haben mehr Handlungsmacht als Sie denken. Jeder Schritt zählt – auch der kleinste.

DER NÄCHSTE SCHRITT

Aus Wissen wird Wirkung, wenn du es im Alltag anwenden kannst.



Weiterlernen in der Profilerwelt

Kurse, Tests und Lernmaterial zu Körpersprache, Mimik, Persönlichkeit, Manipulation und Gesprächsführung – online, flexibel und praxisnah.

profilerwelt.de

Seminare, Keynotes & Ausbildung

Mit Profacos vertiefst du das Thema in Seminaren, Keynotes und der Profiler-Ausbildung – für Menschen, Teams und Organisationen mit anspruchsvoller Kommunikation.

profiacos.de

Menschen lesen. Gespräche führen. Eskalationen senken.



WISSEN ÖFFNET DEN BLICK.
ANWENDUNG VERÄNDERT GESPRÄCHE.

profacos.de | profilerwelt.de | profilerwerkstatt.de