

# Was dir Narzissten im Bett antun (irre!)

<https://www.youtube.com/watch?v=4tQZ3trSFc>

In diesem Video erklärt Martin Wehrle, wie Narzissten in intimen Beziehungen agieren und welche psychologischen Mechanismen dabei zum Tragen kommen. Er beschreibt, wie Narzissten Kontrolle und Anerkennung suchen und dabei oft eine emotionale Distanz schaffen, die echte Intimität verhindert. Zudem gibt er Tipps, wie man mit Narzissten umgehen kann, um die eigenen Bedürfnisse zu wahren.

## Stichpunkte:

- Narzissten schaffen emotionale Distanz trotz körperlicher Nähe.
- Sie neigen dazu, die Kontrolle über intime Situationen zu übernehmen.
- Anerkennung und Bestätigung sind zentrale Bedürfnisse von Narzissten.
- Gespräche während Intimität drehen sich meist um die Wünsche des Narzissten.
- Es wird empfohlen, klare Grenzen zu setzen und das eigene Selbstwertgefühl zu schützen.

**Quelle:** Martin Wehrle: Coaching- und Karrieretipps

**Einstelldatum:** 2025-11-06

---

Revision #1

Created 14 May 2026 21:24:40 by Admin

Updated 14 May 2026 21:24:40 by Admin