

Grössenwahn und Selbstüberschätzung zerstören jedes Glück

Wer das hat wird sich und andere zerstören – das ist leider garantiert



Wie entsteht Grössenwahn oder Selbstüberschätzung

In aller Regel entsteht Grössenwahn schon in der Kindheit. Wenn ein Kind Erfolg mit übertriebenen Darstellungen Erfolg hat, lernt es, dass diese Verhaltensweise positive Folgen hat. Wenn ein Kind nur als der/die Beste ständig hochgelobt wird kann das ebenfalls zu Grössenwahn führen (narzisstischer Grössenwahn). Hochstapler wird man aus Selbstüberschätzung / Grössenwahn / Narzissmus.

Wie erkennt man (seinen) Grössenwahn, seine Selbstüberschätzung

Oft erkennt man seinen eigenen Grössenwahn nicht. Prüfe daher, ob Du z.B. immer etwas beweisen musst oder oft zusätzliche Erklärungen abgibst. Sei wachsam, wie Du Dich darstellst. Übertreibst Du nicht ein bisschen? Übertriebene Selbstdarstellung will dem anderen etwas vormachen, sei die nun durch Worte, Gersten, Kleidung oder sonstigem Verhalten, wie abwertende Blicke. Nur durch achtsames Verhalten und eine gewisse Bescheidenheit kann man seine/n Grössenwahn / Selbstüberschätzung / Narzissmus erkennen und überwinden.

Welche Schäden fügt man sich zu

Wer sich nicht moderat gibt, kann schnell bei anderen anecken. Es kann zu Zank und Streit oder zu unangenehmen Gesprächen oder Reaktionen kommen. Natürlich soll man sich nicht unterschätzen und kleiner machen, als man ist. Am besten ist es sicherlich, wenn man ausgewogen und ausgeglichen ist und sich dementsprechend auch so gibt und verhält. Das führt zu Zustimmung und Akzeptanz.

Welche Schäden fügt man anderen zu

Wer mit Hochstaplern / Narzissen / Selbstüberschätzer/innen zu tun hat, fühlt sich oft sehr schnell nicht mehr wohl in seiner Haut. Man fühlt sich angegriffen, runtergemacht und/oder lieblos behandelt. Irgendwie hat man das Gefühl, nicht richtig verstanden oder wahrgenommen zu werden. Man wird nervös und beginnt sich auf irgendeine Weise zu wehren. Angriffe durch Hochstapler und Narzissten sind unangenehm. Daher sollte man Hochstapler und Narzissen einfach nicht so ernst und nicht für Voll nehmen.

Was kann und muss man dagegen tun

Nur durch achtsames Verhalten und eine gewisse Bescheidenheit kann man seine/n Grössenwahn / Selbstüberschätzung / Narzissmus erkennen und überwinden. Frage Dich warum Du es überhaupt nötig hast, die Dinge übertrieben darzustellen. Prüfe die Nachteile, die sich daraus ergeben, denn allzu oft führt übertriebenes Verhalten zu Abwehr und kann zu gros-

sem Streit ausarten. Das passiert Dir eher weniger, wenn Du Dich gemässigt verhältst und darstellst.

Links zum Thema:

<https://wiki.yoga-vidya.de/Gr%C3%B6%C3%9Fenwahn> Beschreibung : Was ist Grössenwahn

<https://www.youtube.com/watch?v=aWACRgHKBsI> Wie Narzissmus entsteht 6 Min./25 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=ASwUNT-Lb5k> Grössenwahn kurz erklärt 1 Min./13 Sek.

https://www.youtube.com/watch?v=UJtWh-E_aaE Narzissten: Grössenwahn und ständige Blendungen – Falle ja nicht darauf herein 34 Min./14 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=BP6o9kHHW5o> Hochstapler-Syndrom bei Hochbegabten. Eine kurze Darstellung 1 Min./58 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=J7HZRC9ISWM> Hochstapler-Syndrom bei Frauen, insbesondere bei hochbegabten 5 Min./36 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=0h0CJ3dxYS0> Grössenwahn und Abwertung des Narzissten. Was sind die Spielregeln? 17 Min./27 Sek.

<https://www.youtube.com/watch?v=iX9zyIFzJUc> Narzissmus: Symptome und Therapie 4 Min./16 Sek.

Viele interessante Themen

- zur Bildung und Stärkung Deiner Persönlichkeit
- zur Verbesserung der Lebensqualität (national und international)
- zur Lösung vieler Probleme, die heute noch unlösbar scheinen
(z.B. Flüchtlingspolitik, Schutz der Heimat jedes Weltenbürgers, Freiheit für alle. Und vieles mehr)
- zur echten Menschwerdung, also von homo sapiens zum homo humanis

findest Du auf www.hellomind.org

