



MACHE DEN TEST

IST MEIN CHEF EIN NARZISST ODER NARZISSTIN?



Selbsttest: Ist mein Chef ein Narzisst?



Grüß Dich!

Fragst du dich manchmal, ob das Verhalten deines Chefs „normal“ ist oder ob es bereits in eine manipulative, vielleicht sogar narzisstische Richtung geht?

Ein Chef mit narzisstischen Tendenzen kann das Arbeitsumfeld schwer belasten und eine echte Herausforderung für dein Wohlbefinden und deine Leistungsfähigkeit darstellen. Narzisstische Chefs tendieren dazu, Anerkennung und Bewunderung zu verlangen, während sie oft wenig Empathie für die

Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter zeigen und ihre eigenen Erfolge in den Vordergrund stellen.

Dieser Selbsttest soll dir helfen, die Verhaltensmuster deines Chefs besser zu verstehen und einzuschätzen, wie stark narzisstische Züge bei ihm ausgeprägt sein könnten. Die Fragen decken typische Verhaltensweisen ab, die auf Narzissmus hinweisen und das Team sowie die Arbeit stark beeinträchtigen können.

Nimm dir Zeit, die folgenden Fragen ehrlich zu beantworten. Im Anschluss erhältst du eine Einschätzung und wertvolle Tipps, wie du mit einem narzisstischen Chef umgehen kannst.

Herzliche Grüße

Anja

Anleitung:

Beantworte die folgenden 20 Fragen so ehrlich wie möglich. Wähle bei jeder Frage, ob die Aussage für deinen Chef **überhaupt nicht zutrifft (0)**, **selten zutrifft (1)**, **oft zutrifft (2)** oder **sehr oft zutrifft (3)**. Notiere dir die Punkte für jede Frage und addiere sie am Ende des Tests, um dein Ergebnis zu erfahren.

1. Zeigt dein Chef ein starkes Bedürfnis nach Anerkennung und Bewunderung?

1	2	3
---	---	---

2. Hast du das Gefühl, dass dein Chef wenig bis kein Verständnis für die Bedürfnisse und Gefühle anderer hat?

1	2	3
---	---	---

3. Beansprucht dein Chef Teamleistungen regelmäßig für sich selbst?

1	2	3
---	---	---

4. Neigt dein Chef dazu, Teammitglieder gegeneinander auszuspielen, um seine Position zu stärken?

1	2	3
---	---	---

5. Erlebt dein Chef Kritik als persönlichen Angriff und reagiert empfindlich oder aggressiv darauf?

1	2	3
---	---	---

6. Manipuliert dein Chef Fakten oder Situationen, um immer im Recht zu sein?

1	2	3
---	---	---

7. Lässt dein Chef dich oft ohne ausreichende Informationen oder Anweisungen arbeiten?

1	2	3
---	---	---

8. Hast du das Gefühl, dass dein Chef ständig im Mittelpunkt stehen will?

1	2	3
---	---	---

9. Überträgt dein Chef die Verantwortung für Fehler und Probleme gern auf andere?

1	2	3
---	---	---

10. Zeigt dein Chef wenig Bereitschaft, konstruktives Feedback anzunehmen?

1	2	3
---	---	---

11. Hat dein Chef unrealistische Erwartungen an dich oder an das Team?

1	2	3
---	---	---

12. Bemerkest du ein übermäßiges Kontrollverhalten bei deinem Chef, selbst bei kleinen Details?

1	2	3
---	---	---

13. Wirst du häufig kritisiert oder öffentlich bloßgestellt, besonders vor Kollegen?

1	2	3
---	---	---

14. Neigt dein Chef dazu, Absprachen und Regeln zu missachten, wenn es ihm nützt?

1	2	3
---	---	---

15. Schürt dein Chef Unsicherheit oder Angst, um mehr Kontrolle zu behalten?

1	2	3
---	---	---

16. Lässt dein Chef kaum Raum für Entscheidungen oder Eigenverantwortung?

1	2	3
---	---	---

17. Führt dein Chef Gespräche, um Gerüchte zu verbreiten oder Misstrauen zu schüren?

1	2	3
---	---	---

18. Fühlst du dich oft unter Druck gesetzt, „perfekt“ zu sein, um deinen Chef zufriedenzustellen?

1	2	3
---	---	---

19. Verursacht der Umgang mit deinem Chef emotionalen Stress oder Erschöpfung?

1	2	3
---	---	---

20. Wird in deinem Team häufig über die unfaire oder manipulative Art deines Chefs gesprochen?

1	2	3
---	---	---

Auswertung:

Addiere deine Punkte zusammen, um zu sehen, wie stark die narzisstischen Tendenzen deines Chefs ausgeprägt sind:

- **0–15 Punkte: Geringe Narzissmus-Anzeichen**
Dein Chef zeigt möglicherweise nur leichte narzisstische Züge, die nicht unbedingt schädlich für das Arbeitsklima sind. Beobachte die Situation weiterhin, aber möglicherweise reicht es aus, klare Grenzen zu setzen und offene Kommunikation zu pflegen.
 - **16–30 Punkte: Moderate Narzissmus-Anzeichen**
Es gibt Anzeichen, dass dein Chef narzisstische Verhaltensweisen zeigt, die den Teamgeist belasten können. In diesem Fall ist es ratsam, gezielte Strategien im Umgang mit ihm zu entwickeln, wie z. B. sachliche Kommunikation und konsequentes Grenzen-Setzen.
 - **31–45 Punkte: Ausgeprägte narzisstische Tendenzen**
Dein Chef zeigt starke narzisstische Züge, die das Arbeitsumfeld deutlich belasten können. Es kann hilfreich sein, dir Unterstützung zu suchen und Techniken zu lernen, wie du dich emotional abgrenzen und schützen kannst. Eine gute Dokumentation von Vorkommnissen kann ebenfalls hilfreich sein.
 - **46–60 Punkte: Extrem narzisstisches Verhalten**
Dein Chef zeigt schwerwiegende narzisstische Tendenzen, die das Arbeitsklima massiv beeinträchtigen können. In diesem Fall ist es ratsam, ernsthaft über langfristige Lösungen nachzudenken, möglicherweise sogar über einen Arbeitsplatzwechsel. Hole dir, wenn nötig, rechtliche oder psychologische Unterstützung.
-

Tipps für den Umgang mit einem narzisstischen Chef

1. **Setze klare Grenzen:** Narzisstische Chefs neigen dazu, persönliche Grenzen zu überschreiten. Es ist wichtig, deine eigenen Grenzen zu definieren und sie konsequent zu wahren.
2. **Bleibe sachlich und konzentriere dich auf Fakten:** Im Umgang mit narzisstischen Personen hilft es oft, sachlich und professionell zu bleiben. Lass dich nicht in emotionale Auseinandersetzungen verwickeln.
3. **Suche dir Verbündete:** Ein stabiles Netzwerk von Kollegen kann dir helfen, das Arbeitsumfeld zu meistern. Gleichgesinnte zu finden, die ähnliche Erfahrungen machen, kann dich stärken und entlasten.
4. **Dokumentiere wichtige Vorfälle:** Halte Gespräche und kritische Situationen schriftlich fest. Das kann dir helfen, falls du Unterstützung von HR oder rechtliche Schritte benötigst.

5. **Sorge für regelmäßige Auszeiten:** Narzisstische Chefs können sehr stressend sein. Achte daher auf dein eigenes Wohlbefinden, indem du regelmäßig Pausen und Auszeiten nimmst, um deine Energie aufzuladen.
-

Empfehlung für den nächsten Schritt

Wenn du nach diesem Test den Verdacht hast, dass dein Chef narzisstische Tendenzen aufweist, solltest du dir über deine langfristigen Ziele und Bedürfnisse klar werden. Frag dich, wie stark die Situation dein Wohlbefinden beeinflusst und ob du bereit bist, an einer Strategie zu arbeiten, die dir mehr Kontrolle und Schutz bietet.

Falls der narzisstische Einfluss deines Chefs jedoch so groß ist, dass du dich dauerhaft unwohl oder eingeschüchtert fühlst, könnte es ratsam sein, dich über Alternativen wie Versetzungen oder andere Joboptionen zu informieren. Für weitere Unterstützung und konkrete Handlungsschritte zur Abgrenzung kannst du auch professionelle Hilfe wie ein Coaching oder einen entsprechenden Online-Kurs in Betracht ziehen.

Coaching-Angebot: „Befreie dich aus narzisstischen Bindungen am Arbeitsplatz“

Fühlst du dich von deinem Chef manipuliert, überfordert oder kontrolliert? Führt das Verhalten deines Vorgesetzten zu Stress, Unsicherheit oder sogar zu emotionaler Erschöpfung? Du bist nicht allein. Viele Menschen erleben den täglichen Druck, den ein narzisstischer Chef ausübt, und fühlen sich gefangen in einem Arbeitsumfeld, das ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Doch es gibt Wege, um sich aus diesen belastenden Dynamiken zu befreien und die eigene Stärke zurückzugewinnen.

Was du im Coaching lernen wirst:

- **Erkennen und Verstehen von Narzissmus:** Verstehe die typischen Verhaltensmuster deines Chefs und wie sie sich auf dich auswirken.
- **Strategien für den Umgang:** Lerne gezielte Techniken, um dich vor Manipulation und Kontrolle zu schützen und deine eigenen Grenzen zu wahren.

- **Resilienz und emotionale Abgrenzung:** Entwickle innere Stärke und Widerstandskraft, um auch in schwierigen Arbeitssituationen gelassen und selbstbewusst zu bleiben.
- **Deine Optionen prüfen:** Ob du an deinem Arbeitsplatz bleiben möchtest oder einen Ausweg suchst – im Coaching findest du Klarheit und Unterstützung für deinen weiteren Weg.

Einladung zum kostenfreien Kennenlerngespräch

Möchtest du mehr darüber erfahren, wie ich dich unterstützen kann? In einem kostenfreien und unverbindlichen Kennenlerngespräch besprechen wir gemeinsam deine aktuelle Situation und die Herausforderungen, die dich beschäftigen. Du bekommst einen ersten Eindruck vom Coaching und erhältst sofort wertvolle Ansätze, die dir helfen können, deine Situation zu verbessern. Dieses Gespräch ist eine Gelegenheit, um herauszufinden, ob das Coaching dir den richtigen Weg aus deinem aktuellen Arbeitsumfeld bieten kann.

Vereinbare noch heute dein kostenfreies Kennenlerngespräch und entdecke, wie du deine Selbstsicherheit und innere Ruhe zurückgewinnen kannst – unabhängig davon, wie schwierig dein Arbeitsumfeld gerade ist.

Jetzt kostenfreien Termin vereinbaren.

Klicke ganz einfach diesen Button:



Wenn du diesen Button anklickst, kommst du automatisch zu meinem Kalender, um deinen Wunschtermin mit mir zu buchen.

<https://anja-maria-stieber.de/termin-buchen/>

Ich freue mich darauf, dich kennenzulernen und dich auf deinem Weg zu einem erfüllteren und gesünderen Arbeitsleben zu begleiten.