

# INHOUD

---

<b>Voorwoord</b>	<b>7</b>
------------------	----------

---

<b>Hoe dit werkboek te gebruiken</b>	<b>9</b>
--------------------------------------	----------

---

<b>Hoofdstuk 1 - Narcisme herkennen</b>	<b>11</b>
<i>Reflectie</i> - Narcisme herkennen volgens de 9 kenmerken uit de DSM-5	12
<i>Reflectie</i> - De narcismeschaal	17
<i>Reflectie</i> - Open of verborgen narcisme	18
<i>Reflectie</i> - De niet-empathische narcist	20
<i>Reflectie</i> - Narcisme bij je partner herkennen	25

---

<b>Hoofdstuk 2 - Verliefd op een narcist</b>	<b>28</b>
<i>Reflectie</i> - Jullie eerste ontmoeting	29
<i>Reflectie</i> - Het verloop van jullie relatie	34
<i>Reflectie</i> - De magnetische aantrekkingskracht	39
<i>Reflectie</i> - De blokkade om de narcist te verlaten	43
<i>Reflectie</i> - Narcistische manipulatie	47

---

<b>Hoofdstuk 3 - Narcistisch misbruik nader bekeken</b>	<b>53</b>
<i>Reflectie</i> - Een kwalitatieve en gezonde relatie	54
<i>Reflectie</i> - De positieve en negatieve eigenschappen van de relatie	59
<i>Reflectie</i> - Een evenwichtig en gezond seksleven	62
<i>Reflectie</i> - De pathologische leugenaar	70
<i>Reflectie</i> - Overspel	73
<i>Reflectie</i> - Schuldgevoelens	79
<i>Reflectie</i> - De symptomen van narcistisch misbruik	84

---

---

<b>Hoofdstuk 4 - Omgaan met een narcist</b>	<b>91</b>
<i>Reflectie</i> - Jezelf beschermen tegen narcistische invloeden	92
<i>Reflectie</i> - Je grenzen aangeven	97
<i>Reflectie</i> - Jezelf onafhankelijk opstellen	102
<i>Reflectie</i> - Jezelf loskoppelen van de narcist	106
<i>Reflectie</i> - Voor jezelf kiezen	112
<i>Reflectie</i> - Je leven vormgeven na narcistisch misbruik	116
<i>Reflectie</i> - Omgaan met een narcist als er kinderen bij betrokken zijn	125

---

<b>Hoofdstuk 5 - Rationeel-emotionele therapie (RET)</b>	<b>129</b>
De theorie van de RET	130
<i>Reflectie</i> - Het RET-stappenplan	134
<i>Reflectie</i> - Het ABCDE-schema	137

---

<b>Hoofdstuk 6 - Coach jezelf naar een gelukkig leven</b>	<b>142</b>
<i>Reflectie</i> - Neem het roer in eigen handen	143
<i>Reflectie</i> - Ontdek wat je echt wilt	158
<i>Reflectie</i> - Blijf trouw aan jezelf	162
<i>Reflectie</i> - Geef opnieuw zin aan je leven	165
De reflectiecirkel van Korthagen	167
Terugvalpreventieplan	174

---

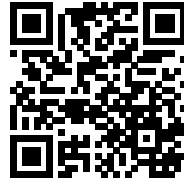
## CONTACT MET DE AUTEUR

---

*Scan de QR-code met de camera van je gsm om direct naar mijn persoonlijke sociale media profielen te navigeren.*



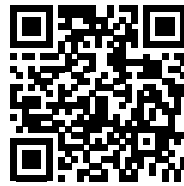
**TikTok**



**facebook**



**YouTube**



*Instagram*

## VOORWOORD

---

Het werkboek 'Uit de klauwen van een narcist' biedt tools en ondersteuning aan mensen die slachtoffer zijn van narcistisch misbruik. Dit werkboek is onderverdeeld in 6 hoofdstukken met, per hoofdstuk, unieke reflectieoefeningen. Als je je wil loskoppelen van een narcist, een narcistische ex of je bent op zoek naar de reden waarom je de narcist niet kan verlaten of loslaten, dan biedt dit werkboek alle inzichten die je nodig hebt.

Laat me vooropstellen dat dit werkboek jouw problemen niet oplost. Verandering begint bij jezelf en de keuzes die je bereid bent te maken. De inhoud kan voor sommige mensen confronterend zijn: het boek zet aan tot nadenken en zelfreflectie. Je leert om je eigen gedrag en handelen in kaart te brengen, wat een belangrijke stap is om narcismevrij te leven. Je leert nadenken over de kwaliteit van de relatie, over de reden waarom je voor een narcist vatbaar bent en waarom je moeite ondervindt om voor jezelf te kiezen en de narcist te verlaten. Vervolgens reikt dit werkboek tools aan om je relatie met de narcist onder de loep te nemen. Dat doe je aan de hand van een uitgebreide vragenlijst, de RET-methode en door naar je emoties te kijken, door je situatie eerlijk en duidelijk onder ogen te zien en door actief aan de slag te gaan met de omstandigheden waarin je leeft.

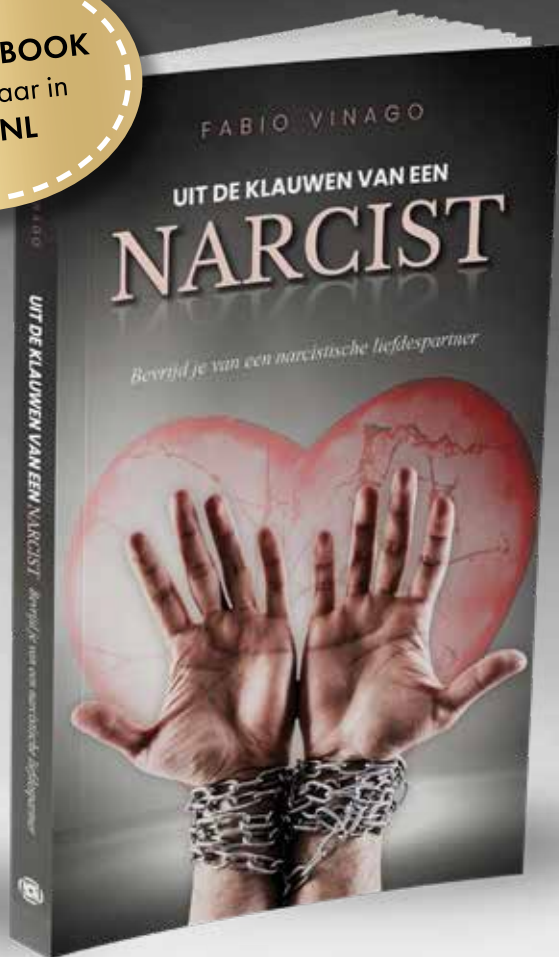
Helen van narcistisch misbruik is een proces dat veel tijd en geduld vraagt. Loskomen van een narcist is enkel mogelijk middels commitment en overgave. Slachtoffers moeten écht bereid zijn om het vertroebeld beeld dat ze hebben, helder te krijgen zodat hun perceptie op de situatie verandert. Met de juiste mindset, de tools in dit boek en een stevige portie doorzettingsvermogen is iedereen in staat om de relatie met een narcist te verbreken en te kiezen voor een gelukkig leven.

Dit werkboek is een aanvulling op mijn eerder verschenen boek over narcisme '**Uit de klauwen van een narcist**' (ISBN 9789464597615). Het is aangewezen om je het boek over narcisme aan te schaffen omdat heel wat reflectieoefeningen verwijzen naar de inhoud van dat boek. ***'Uit de klauwen van een narcist' is zowel in België als Nederland online verkrijgbaar bij de boekhandel naar jouw keuze.***

# UIT DE KLAUWEN VAN EEN NARCIST

*Bevrijd je van een narcistische liefdespartner*

**BOEK + E-BOOK**  
ver verkrijgbaar in  
**BE & NL**



**Auteur & uitgever** - Fabio Vinago

**Eerste druk** - 2022

**ISBN BOEK:** 9789464597615

**ISBN E-BOOK:** 9789464667820

## HOE DIT WERKBOEK TE GEBRUIKEN

---

Dit werkboek is bedoeld voor slachtoffers van narcistisch misbruik die actief aan zichzelf willen werken om het beste uit zichzelf naar boven te halen, om meer vreugde te beleven, meer betekenis aan hun leven te geven en om de verbinding met zichzelf te herstellen.

Wanneer ik het in dit boek heb over 'loskomen van een narcist', dan bedoel ik eigenlijk 'loskomen van het narcistisch misbruik' zodat je je innerlijke kracht kan aanboren om jezelf en je mentale gezondheid voorop te stellen. Loskomen van een narcist betekent niet dat je geen negatieve emoties meer ervaart. Integendeel, loskomen van een narcist is niet mogelijk zonder eerst de pijnpunten van de situatie te erkennen en ermee geconfronteerd te worden om ze op die manier te verwerken. Alles begint met het reflecteren op de juiste vragen.

De oefeningen in dit werkboek vormen essentiële bouwstenen die jou helpen om 'anders' te kijken naar de narcist en de situatie waarin je je bevindt. Zo bestaat hoofdstuk 1 uit vragen die jou in staat stellen om een narcist te herkennen, hoofdstuk 2 gaat over verliefd zijn op een narcist, in hoofdstuk 3 volgen vragen rond narcistisch misbruik, in hoofdstuk 4 leer je hoe je omgaat met een narcist, in hoofdstuk 5 leer je middels de RET-methode om negatieve gedachten in kaart te brengen en ze vervolgens om te buigen naar positieve en bruikbare gedachten en in hoofdstuk 6 leer je jezelf naar een gelukkig en narcismevrij leven te coachen.

De opgetekende methodes zijn bedoeld om positieve veranderingen in je huidige levenshouding te bewerkstelligen. Je staat stil bij hoe je een duurzaam leven wil leiden dat jou gelukkig maakt en bij wat je moet doen om vastgeroeste patronen die jou belemmeren, te doorbreken.

Het is belangrijk dat je in jouw tempo, maar op regelmatige basis, voldoende tijd investeert om stil te staan bij de vragen in dit werkboek. Loskomen van een narcist vraagt van slachtoffers commitment en consistentie om actief aan de slag te gaan met zichzelf.

Inmiddels weet je dat een narcist nooit zal veranderen. Dus de enige manier om van hem/haar los te komen is door zelf verandering door te voeren.

Om dat te realiseren moet je hard aan jezelf werken, een nieuwe mindset creëren en je vertroebeld beeld over de situatie veranderen. Dat is waar het werkboek 'Uit de klauwen van een narcist' jou in zal ondersteunen. Het is de bedoeling de beste versie van jezelf naar boven te brengen zodat je kan floreren zonder schadelijke invloeden van de narcist.

***Disclaimer: dit werkboek vervangt geen diagnose door een klinisch psycholoog of psychiater. De gegevens in dit boek zijn enkel informatief en bedoeld om slachtoffers van narcistisch misbruik antwoorden en inzichten te bieden. Om een narcistische persoonlijkheidsstoornis vast te stellen, verwijs ik door naar een gespecialiseerd arts (psychiater).***

***Ik gebruik narcisme in de 'hij-vorm'. Verander 'hij' gerust door 'zij' want ook vrouwen kunnen aan narcisme lijden.***

Voor bijkomende informatie over narcisme kan je kosteloos en onbeperkt video's raadplegen op mijn persoonlijke sociale media platformen. Op TikTok heb je eveneens de kans om via 'vraag en antwoorden' jouw persoonlijke vraag te stellen die ik dan a.d.h.v. een video zal beantwoorden.

# HOOFDSTUK 1

---

## NARCISME HERKENNEN

### **Reflectie**

*Narcisme herkennen volgens de  
9 kenmerken uit de DSM-5*

### **Reflectie**

*De narcismeschaal*

### **Reflectie**

*Open of verborgen narcisme*

### **Reflectie**

*De niet-empathische narcist*

### **Reflectie**

*Narcisme bij je partner herkennen*