FRAGEN & ANTWORTEN

Wie gehe ich mit einem narzisstischen Vorgesetzten um?

Gefragt von Anonym · Beantwortet von Jürgen Justus · 11. März 2026

Einleitung

Narzissten streben häufig nach Positionen mit Macht und Einfluss, wie Heinz-Peter Röhr in seinem Buch "Narzissmus" erklärt. Er schreibt: "Leider ist dies nicht selten der Fall, da gerade diese Menschen in Positionen streben, in denen sie über vermeintliche oder tatsächliche Macht verfügen."

Was ist Narzissmus?

Bevor wir über Bewältigungsstrategien sprechen, ist es wichtig zu verstehen, was Narzissmus eigentlich ist. Narzisstische Persönlichkeiten zeichnen sich durch folgende Merkmale aus:

- Übersteigertes Selbstwertgefühl bei gleichzeitig tiefer innerer Unsicherheit
- Ständiges Streben nach Anerkennung und Bewunderung
- Mangel an Empathie für andere
- Ausbeutende Beziehungen zu Mitmenschen
- Überzeugt von der eigenen Einzigartigkeit und Großartigkeit
- Extreme Empfindlichkeit gegenüber Kritik
- Neigung zu unkontrollierten Wutausbrüchen bei Kränkungen

Johanna Herdwart beschreibt in ihrem Buch "Toxische Beziehungen" narzisstische Führungskräfte so: "In einer Machtposition agiert der Narzisst als Tyrann" und "Der Narzisst versucht mit seinem Handeln ausschließlich seine eigenen Ziele zu verwirklichen und denkt nicht an das Wohl einer Gruppe."

Warum ist ein narzisstischer Vorgesetzter so belastend?

Narzisstische Vorgesetzte können aus mehreren Gründen extrem belastend sein:

1. Ein narzisstischer Chef kann völlig willkürlich und unberechenbar handeln. Heinz-Peter Röhr beschreibt: "Mitunter leiden Angestellte sehr und entwickeln ihrerseits starke Wut-

und Haßgefühle auf den Vorgesetzten, der demütigt und nicht selten völlig willkürlich und unberechenbar verfährt."

2. Narzisstische Führungskräfte suchen oft nach Fehlern bei anderen, um sich selbst besser zu fühlen. Im Buch "Schluss mit diesen Spielchen!" von Ulrich und Renate Dehner wird erklärt: "Wer sich klein fühlt, kann auch dadurch wachsen, dass er andere klein macht."
3. Selbst bei hervorragender Leistung wird es kaum Lob geben, da der Narzisst dies als Bedrohung für seine eigene Position sehen könnte.
4. Der ständige Stress kann zu Erschöpfung, Ängsten und im schlimmsten Fall zu Burnout führen. Wie Johanna Herdwart schreibt: "Der Umgang mit Narzissten in deinem persönlichen Umfeld kann mit der Zeit sehr belastend sein und seine Verhaltensweise kann ernsthafte emotionale Schäden bei Dir verursachen."
5. Viele Betroffene können nach Feierabend nicht abschalten und denken ständig an die Arbeit und mögliche Konflikt.

Strategien zum Umgang mit narzisstischen Vorgesetzten

1. Die narzisstische Persönlichkeit erkennen und verstehen

Der erste und wichtigste Schritt ist, das Problem zu erkennen und zu verstehen, dass es nicht an dir liegt. Wie Heinz-Peter Röhr schreibt: "Es ist erforderlich, sich gedanklich eine Auszeit zu nehmen, sich nicht von Wut und Ärger überschwemmen zu lassen, sondern einen kühlen Kopf zu bewahren!"

Die Erkenntnis, dass hinter dem arroganten Verhalten ein tief verunsicherter Mensch steckt, kann helfen, Abstand zu gewinnen. Johanna Herdwart erklärt: "Schlussendlich verbirgt sich hinter dem arroganten und eingebildeten Auftreten des Narzissten ein gekränktes Kind, welches sich nach wahrer Liebe sehnt."

Das bedeutet nicht, das Verhalten zu entschuldigen, aber es hilft, es nicht persönlich zu nehmen und emotionalen Abstand zu gewinnen.

2. Emotionale Distanz wahren und nicht alles persönlich nehmen

Eine der effektivsten Strategien ist, nicht alles persönlich zu nehmen. Dr. Bärbel Wardetzki betont in ihrem Buch "Nimm's bitte nicht persönlich": "Sie sind zwar eine wichtige Person, doch nicht alles, was passiert, hat etwas mit Ihnen zu tun. [...] Wenn Sie nicht alles persönlich nehmen, sind Sie viel seltener gekränkt."

Versuche zu verstehen: Das Problem liegt beim Narzissten, nicht bei dir. Seine Kritik, seine Wutausbrüche oder seine Abwertungen sind Ausdruck seiner eigenen inneren Konflikte.

3. Klare Grenzen setzen

Grenzen zu setzen ist entscheidend im Umgang mit narzisstischen Persönlichkeiten. Johanna Herdwart empfiehlt: "Für den erfolgreichen Umgang mit deinen Mitmenschen solltest Du klare Grenzen setzen. Du entscheidest selbst, welche Verhaltensweisen Du akzeptierst."

Wenn jemand verbal angegriffen oder gedemütigt wird, ist es wichtig, ruhig aber bestimmt deutlich zu machen, dass dieses Verhalten nicht akzeptabel ist. Beispielsweise: „Ich verstehe, dass Sie mit der Arbeit nicht zufrieden sind, aber ich möchte sachlich und respektvoll angesprochen werden.“

4. Dokumentieren von Vorfällen

Es kann hilfreich sein, problematische Vorfälle zu dokumentieren. Datum, Uhrzeit, Anwesende und eine sachliche Beschreibung des Geschehenen sollten notiert werden. Dies kann nützlich sein, falls die Situation eskaliert und dienstrechtliche oder arbeitsrechtliche Schritte notwendig werden.

5. Richtig kommunizieren

Narzissten reagieren extrem empfindlich auf Kritik. Johanna Herdwart rät: "Beim Äußern von Kritik musst Du zunächst einmal die volle Aufmerksamkeit vom Narzissten erhalten. Bevor Du deinen Verbesserungsvorschlag anbringst, solltest Du das Gespräch mit einem Lob starten."

Eine bewährte Technik ist die "Sandwich-Methode": Beginne mit etwas Positivem, dann kommt die Kritik oder der Verbesserungsvorschlag, und zum Schluss wieder etwas Positives.

6. Verbündete suchen

Suche im Kollegenkreis nach Verbündeten, die die Situation ähnlich einschätzen. Ulrich und Renate Dehner weisen darauf hin: "Eisenofen-Chefs haben immer Parteigänger, die willig nicken, wenn sie etwas sagen. Diese untermauern ihre Macht und treten im Zweifelsfall für sie ein."

Ein vertrauensvolles Gespräch mit gleichgesinnten Kollegen kann entlastend wirken und neue Perspektiven eröffnen. Vielleicht gibt es auch Vorgesetzte auf höherer Ebene oder eine Personalabteilung, die unterstützen kann.

7. Selbstfürsorge und Work-Life-Balance

Besonders wichtig ist es, für sich selbst zu sorgen:

- Achte auf eine gesunde Work-Life-Balance

- Plane bewusst Auszeiten und Erholungsphasen
- Entwickle Rituale, um nach der Arbeit abzuschalten (Sport, Hobbys, etc.)
- Sorge für ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung

Stärke dein Selbstwertgefühl außerhalb der Arbeit, beispielsweise durch Aktivitäten, in denen du erfolgreich bist und Wertschätzung erfährst.

8. Professionelle Unterstützung suchen

Wenn die Belastung zu groß wird, ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen:

- Coaching oder Supervision kann helfen, mit der Situation umzugehen
- Psychotherapie kann unterstützen, wenn die psychische Belastung zu groß wird
- Beratungsangebote von Gewerkschaften oder Berufsverbänden nutzen

9. Realistische Erwartungen haben

Johanna Herdwart weist darauf hin: "Mache Dir klar, was Du tatsächlich von einem Narzissten erwarten kannst. So wirst Du später nicht enttäuscht sein, wenn eine Person sich nicht nach deinen Vorstellungen verhält."

Es ist unwahrscheinlich, dass sich eine narzisstische Persönlichkeit grundlegend ändert. Stattdessen geht es darum, Strategien zu entwickeln, um mit der Situation umzugehen oder - falls nötig - eine Veränderung der eigenen beruflichen Situation in Betracht zu ziehen.

10. Wenn nichts hilft: Berufliche Alternativen prüfen

Manchmal ist der beste Weg, den Kontakt zu minimieren oder ganz zu beenden. Wie Johanna Herdwart direkt sagt: "Die beste Möglichkeit zum Umgang mit Narzissten ist es, ihnen vollständig aus dem Weg zu gehen."

Wenn die Situation unhaltbar wird und die Gesundheit gefährdet, sollte deine Bekannte überlegen, ob ein Abteilungswechsel oder sogar ein Arbeitgeberwechsel möglich ist. Die eigene psychische Gesundheit sollte immer an erster Stelle stehen.

Beispiel für konstruktiven Umgang

Ulrich und Renate Dehner beschreiben in ihrem Buch "Schluss mit diesen Spielchen!" ein gutes Beispiel, wie man mit einem schwierigen Chef umgehen kann:

"Als der Chef brüllte: 'Kann mir irgendjemand mal erklären, weshalb meine Anweisungen eigentlich nicht ausgeführt werden?', sagte er mit ruhiger Stimme: 'Ja, das kann ich Ihnen genau erklären. Das liegt zum einen...'"

Durch diese ruhige, sachliche Reaktion entschärfte der Mitarbeiter die Situation, anstatt in eine Opferrolle zu verfallen oder aggressiv zu reagieren.

Fazit

Der Umgang mit narzisstischen Vorgesetzten ist eine große Herausforderung, aber mit den richtigen Strategien kann es gelingen, die Situation zu bewältigen, ohne selbst Schaden zu nehmen. Die wichtigsten Punkte sind:

1. Verstehen, dass das Problem beim Narzissten liegt, nicht bei dir
2. Emotionale Distanz wahren und nicht alles persönlich nehmen
3. Klare Grenzen setzen
4. Professionell kommunizieren
5. Für die eigene psychische Gesundheit sorgen

Wie Heinz-Peter Röhr treffend schreibt: "Je besser es gelingt, den Blick für das gesamte Problem zu öffnen, um so besser wird es möglich, zu entscheiden, ob es notwendig ist, sich zu wehren."

Manchmal braucht es Zeit und Geduld, aber mit den richtigen Strategien ist es möglich, auch mit schwierigen Persönlichkeiten umzugehen oder - wenn nötig - den Mut aufzubringen, Veränderungen anzustreben.



Online lesen

Scanne den Code, um die Antwort online zu öffnen. Eine eigene Frage stellst du auf pastorsblog.de/fragen.

pastorsblog.de/fragen/wie-gehe-ich-mit-einem-narzisstischen-vorgesetzten-um