

# Ich bin nicht dein Echo! – Schlagfertigkeit für Echoist\*innen

## Aufklärung für Opfer von Narzisst\*innen (Kurz-Seminar)

Kursnummer	252A131760
Beginn	Donnerstag, 18.12.2025, 18:00 - 21:30 Uhr
Dauer	1 Termin(e)
Ort	VHS Studienhaus, 0.06, Cäcilienstr. 35, 50667 Köln
Lehrkraft	Regina Schrott
Kursentgelt	25,00 €

Echoist\*innen sind Menschen, die von destruktiven Narzisst\*innen co-abhängig sind. Echoist\*innen sind Menschen, die sich demütigen und verletzten lassen und oft bis zum Umfallen arbeiten, um Liebe und Anerkennung von ihrem narzisstischen Gegenüber zu bekommen. Viele Depressionsformen lassen sich auf narzisstische Co-Abhängigkeit zurückführen. Der Begriff Echoismus wurde von der antiken Sage über den Halbgott Narziss und die Nymphe Echo hergeleitet. Echo verlor ihre eigene Identität wegen ihrer verzweifelten Liebe zu Narziss. Sie wurde zum Echo, dem es nur noch möglich war, zu wiederholen, was andere sagen. Ihre eigenen Bedürfnisse konnte sie nicht mehr verbal kommunizieren. Wenn Sie in einem narzisstisch-echoistischen Dilemma stecken, kann es gerade für Sie wichtig sein, Schlagfertigkeit zu erlernen und zu üben. Dieses Kurz-Seminar klärt Sie über die tatsächliche Nicht-Kommunikation mit Narzisst\*innen auf und gibt Ihnen Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz zu Narzisst\*innen möglich ist, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Kopf weit über Wasser zu halten, um Ihr Land sehen zu können. Schlagfertigkeit im Umgang mit Narzisst\*innen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.

### Kurstermine

Datum	Uhrzeit	Ort
18.12.2025	18:00 - 21:30 Uhr	VHS Studienhaus, 0.06

[zur Kursdetail-Seite](#)