

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

Kurz-Seminar

Kursnummer 26A131760

Beginn Mittwoch, 06.05.2026, 18:00 - 21:30 Uhr

Dauer 1 Termin(e)

Ort VHS Studienhaus, 0.08

Dozent Regina Schrott

Kursentgelt 34,00 €

EchoistInnen sind Menschen, die von destruktiven NarzisstInnen co-abhängig sind, sich demütigen und verletzt 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. Dr. Malkin Craig geht als einer der wenigen angesehenen Psychologen auf die Problematik Echoismus näher ein. Die Initiative Narz mich nicht® hilft EchoistInnen zu einem selbstermächtigten Umgang mit der gefühlten und wahrgenommen Ohnmacht im Umgang mit Narzissmus hin zu einer selbstbestimmten Verantwortung über das eigene Leben und eine gesunde Beziehungsfähigkeit.

Anders als die antike Figur Echo, die ihre eigene Identität wegen ihrer verzweifelten Liebe zu Narziss verliert und zu einem Widerhall im Wald wird, unfähig ihre eigenen Bedürfnisse zu artikulieren, lernen Sie in diesem Seminar charmante, schlagfertige Tricks, um sich und Ihren Bedürfnissen (wieder) Gehör zu verschaffen.

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 narzisstisch akzentuierten Menschen auf und gibt Ihnen durch praktisches Übung Kommunikationsstrategien im Umgang mit diesen Menschen an die Hand. Wenn aus beruflichen oder privaten Gründen keine Distanz zu NarzisstInnen möglich ist, hilft Ihnen dieser Kurs, Ihren Kopf weit über' s Wasser zu halten, um in einer unausweichlichen Konfrontation schlagfertig zu sein.

Schlagfertigkeit im Umgang mit narzisstisch akzentuierten Menschen wird zunehmend eine Sozialkompetenz in unserer Gesellschaft, auch präventiv.

WICHTIG: Dieses Angebot ersetzt keine therapeutische Behandlung, die Sie im Falle von psychischer Gewalt benötigen.

Kurstermine

Datum Uhrzeit Ort

06.05.2026 18:00 - 21:30 Uhr VHS Studienhaus, 0.08

[zur Kursdetail-Seite](#)