



CHECKLIST: HERKEN NARCISTISCH GEDRAG

Ontdek de signalen van narcistisch gedrag en reflecteer op jouw situatie met onze praktische checklist.

Gebruik deze checklist om patronen en signalen van narcistisch gedrag te identificeren. Beantwoord eerlijk de volgende vragen:

1. **Twijfel je vaak aan je eigen herinneringen of gevoelens na gesprekken met deze persoon?**
 - Ja / Nee
2. **Word je regelmatig bekritiseerd of geminimaliseerd, zelfs als je iets goed hebt gedaan?**
 - Ja / Nee
3. **Heb je het gevoel dat jouw emoties en behoeften worden genegeerd of niet serieus genomen?**
 - Ja / Nee
4. **Merk je dat deze persoon vaak controle probeert te krijgen over jouw beslissingen of gedrag?**
 - Ja / Nee
5. **Voel je je uitgeput, onzeker, of minderwaardig na interacties met deze persoon?**
 - Ja / Nee
6. **Word je regelmatig geconfronteerd met manipulatieve tactieken, zoals schuldgevoelens aanpraten of gaslighting?**
 - Ja / Nee
7. **Is er sprake van afwisselend overdreven lof en harde kritiek, waardoor je je emoties moeilijk kunt plaatsen?**
 - Ja / Nee
8. **Voel je dat je constant op eieren loopt om conflicten te vermijden of deze persoon tevreden te houden?**
 - Ja / Nee
9. **Heb je moeite om grenzen te stellen omdat deze persoon ze vaak overschrijdt of negeert?**
 - Ja / Nee
10. **Heb je het gevoel dat je jezelf bent kwijtgeraakt in deze relatie?**
 - Ja / Nee

Resultaat en Reflectie:

- ☐ Als je meerdere keren "Ja" hebt geantwoord, is het mogelijk dat je te maken hebt met narcistisch gedrag. Het herkennen van deze signalen is een belangrijke eerste stap naar bewustwording en herstel.

Actie:

Neem de tijd om te reflecteren op jouw antwoorden. Schrijf in een notitieboekje hoe deze situaties jou hebben beïnvloed en wat je kunt doen om jezelf te beschermen. Overweeg ook om professionele hulp in te schakelen als je voelt dat dit nodig is.

Onthoud: Je verdient respect, empathie, en gezonde relaties. Gebruik deze checklist als hulpmiddel om patronen te doorbreken en je eigen kracht terug te vinden.