



Sonya Mendlik-Bauer, MSc
Psychologische/psychosoziale Beratung

Workshop: Schluss mit toxischen Beziehungen

Narzissmus erkennen, Grenzen setzen, Klarheit gewinnen

Für wen ist der Workshop geeignet?

- ✓ Menschen die sich in belastenden Beziehungen befinden oder befanden
- ✓ Personen, die sich oft selbst hinterfragen oder schuldig fühlen
- ✓ Interessierte, die Narzissmus besser verstehen möchten

Ob innerhalb der Familie, in der Partnerschaft, im Freundeskreis oder im Beruf, Narzissmus ist ein Thema welches überall und in unterschiedlichen Ausprägungen anzutreffen ist.

In diesem Workshop erfahren Sie die Unterschiede zwischen gesundem Narzissmus, narzisstischen Persönlichkeitszügen und der narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Der Fokus liegt auf Verständnis, Selbstschutz und Selbststärkung.

Es werden typische narzisstische Muster und Dynamiken erläutert und besprochen, sowie welche Rolle Bindung, Anpassung, Hoffnung oder Angst vor Verlust bei Menschen spielen, die in belastenden Beziehungen bleiben.

Gesunde Grenzen sind erlernbar. Wir besprechen klare Ich-Botschaften, emotionale Distanzierung und den Umgang mit Schuldgefühlen bei der Abgrenzung und wie diese Strategien in den Alltag übertragen werden können.

Aufgrund der hohen Nachfrage, sowie begrenzter Teilnehmerzahl (Kleingruppe) werden folgende Termine angeboten:

Termine:	• 13. - 14. März 2026	• 17. - 18. April 2026
	• 29. - 30. Mai 2026	• 19. -20. Juni 2026
Ort:	Schönbrunnngasse 2/7, 8043 Graz	
Kosten:	150€	

Workshop Zeiten: Freitag 18:30 Uhr - open end, Samstag 9:30 Uhr bis ca. 17:00 Uhr (inkl. Mittagspause)

Hinweis: Dieser Workshop ersetzt keine Therapie.

Es werden keine Diagnosen gestellt. Bei emotionaler Belastung werden unterstützende Ressourcen empfohlen.

Infos & Anmeldung: www.beratung-mendlik.at/workshop