

DER PROFILER

Ausgabe Dezember 2025

EXZELLENZ IN MENSCHENKENNTNIS



In dieser Ausgabe

Dezember 2025

BEITRÄGE

| | |
|--|---|
| Mag. ^a Patricia Staniek, BBA: | Gefährliche Anziehung |
| Sadia De Kiden, LL.M.: | Häusliche Gewalt und Femizid in Deutschland |
| Mag. ^a Martina Hofer Moreno: | Top-Leistung und Regeneration (Folge 5) |
| Joanna Mann, MA MAS: | Unsichtbare Gewalt |
| Christian Mikula: | Brauchen Frauen andere Selbstschutzkonzepte als Männer? |
| Mag. ^a Patricia Staniek, BBA: | Toxische Beziehungen mit Narzissten, Psychopathen und Soziopathen |
| Mag. ^a Patricia Staniek, BBA: | Jahresausbildung zur/m CERTIFIED PROFILER |

TERMINE

Jahresausbildung zur/m CERTIFIED PROFILER

HR-Recruiting – Fragen wie ein Profiler im Bewerbungsgespräch

Patricia Staniek on Air

Gefährliche Anziehung

Warum Narzissten und Empathinnen einander finden und vernichten

Mag.^a Patricia Staniek, BBA

Es beginnt wie ein Märchen und endet wie ein psychologisches Kammerspiel: Zwei Menschen, die sich scheinbar perfekt ergänzen, ziehen einander magnetisch an und doch handelt es sich um eine jener Verbindungen, die nicht heilen, sondern auszehren. Die Beziehung zwischen einem Narzissten und einer Empathin ist keine Liebesgeschichte. Sie ist ein psychodynamisches System, das sich aus zwei gegensätzlichen Energien speist: dem unerfüllbaren Bedürfnis nach Bewunderung und dem unerschütterlichen Wunsch, andere emotional zu stabilisieren.

Von außen betrachtet wirkt diese Verbindung harmonisch. Der Narzisst tritt charismatisch auf, selbstsicher, glänzend wie eine perfekt polierte Oberfläche. Die Empathin wirkt warm, beruhigend, emotional klug. Menschen sehen ein Paar, das sich ergänzt wie zwei Puzzleteile. Doch unter der Oberfläche beginnt ein Prozess, der aus profilerischer Sicht fast zwangsläufig eskaliert, nicht plötzlich, sondern leise, schleichend, systematisch.

Psychologisch betrachtet ist der Narzisst in der frühen Phase ein hochmotivierter Beziehungsarchitekt. Er baut eine Illusion von Nähe. Love-Bombing ist nicht nur ein Verhalten, sondern ein Mechanismus: ein Übermaß an Aufmerksamkeit, das im limbischen System der Empathin eine Art „Bindungsschock“ erzeugt. Intensive Emotionen schaffen schnelle Loyalität. Für die Empathin, die emotionale Resonanz als Wahrfähigkeit interpretiert, fühlt sich diese Verbindung wie ein seltenes Seelen-Erkennen an.

Doch das Love-Bombing ist niemals Ausdruck authentischer Verbundenheit, sondern Teil eines neuropsychologischen Machtprozesses. Narzissten regulieren ihr instabiles Selbstwertgefühl über andere Menschen. Die Empathin wird zur Ressource, zur emotionalen Verlängerung seiner selbst. In den frühen Wochen idealisiert er sie, nicht weil er sie liebt, sondern weil sie ihm dient: als Spiegel seiner eigenen Größe, als süchtigmachende Bestätigung, als Garant gegen innere Leere.

Empathinnen wiederum sind verletzlich an genau jener Stelle, an der sie glauben stark zu sein: im Wunsch, zu verstehen, zu halten, zu helfen. Ihre Fähigkeit, Emotionen anderer aufzunehmen, wird nun gegen sie selbst verwendet. Der Narzisst zeigt früh subtile Risse – kleine Opfergeschichten, Andeutungen von Missverständnissen der Welt, Demütigungen aus der Vergangenheit. Für eine Empathin sind diese Erzählungen wie ein psychologischer Hilferuf. Und genau hier beginnt die Dynamik, die man in der Profilerwelt als „Rettungsfalle“ bezeichnet.

Sobald die Bindung steht, verschiebt sich das System. Die Idealisierung endet – nicht abrupt, sondern graduell. Aus der perfekten Symbiose wird ein oszillierendes Machtspiel. Der Narzisst entwertet, kontrolliert, setzt Grenzverletzungen als Instrument ein. Mikroskopisch kleine Stiche, unklare Botschaften, subtile Rivalitäten, Vergleiche mit anderen. Gaslighting wirkt dabei wie ein psychologischer Nebel: Die Empathin verliert die Fähigkeit, ihrer eigenen Wahrnehmung zu trauen. Die Beziehung wird zu einem emotionalen Labyrinth, dessen Architektur allein der Narzisst versteht.

Aus meiner Sicht betrachtet ist dies die Phase, in der die Empathin ihre Identität über die Stabilisierung des Partners definiert. Sie interpretiert sein Verhalten: „Er ist gestresst“, „Er hat Angst“, „Er meint es nicht so“. Diese Interpretation ist eine Form von Selbstschutz – denn die Wahrheit wäre schmerzhafter: Der Narzisst handelt nicht aus Schwäche, sondern aus Bedürftigkeit und Machtstreben. Seine emotionalen Krisen entstehen nicht zufällig, sondern in jenen Momenten, in denen die Empathin Distanz oder Selbstbehauptung zeigt. Nähe wird belohnt, Autonomie bestraft.

Die Außenwelt sieht weiterhin ein perfektes Paar. Die Empathin schweigt – aus Scham, Loyalität oder der Hoffnung, die goldene Anfangsphase doch wieder herstellen zu können. Der Narzisst hingegen zeigt der Welt sein glänzendstes Gesicht. Narzissten verstehen die Kunst der Inszenierung.

Gefährliche Anziehung

Warum Narzissten und Empathinnen einander finden und vernichten

Mag.^a Patricia Staniek, BBA

Und Empathinnen verstehen die Kunst der Verklärung. Eine gefährliche Kombination.

In Wahrheit handelt es sich um eine Beziehung, die psychologisch nicht von zwei Menschen getragen wird, sondern von einem System aus Kontrolle und Kompensation. Der Narzisst braucht unerschöpfliche Zufuhr. Die Empathin glaubt, sie könnte sie liefern. Beide irren. Die Beziehung endet, wenn die Empathin emotional erschöpft ist oder der Narzisst eine neue Quelle entdeckt, die ihm frischer, reizvoller, nützlicher erscheint.

Der schwierigste, aber zugleich befreiendste Schritt besteht darin, das Muster zu erkennen: Die Empathin muss verstehen, dass Liebe nicht heilen kann, was ein Mensch nicht sehen will und kann. Und dass Empathie zu Selbstzerstörung wird, wenn sie keine Grenzen kennt.

Letztlich ist die gefährliche Anziehung zwischen Narzissten und Empathinnen kein romantisches Schicksal, sondern ein psychologischer Mechanismus: eine perfekte Passung – aber in einer destruktiven Matrix. Ein System, das nicht auf gemeinsamer Entwicklung basiert, sondern auf emotionaler Ausbeutung. Was wie ein Märchen beginnt, ist in Wahrheit eine feingesponnene Illusion. Und wer sie durchschaut, gewinnt das zurück, was in dieser Dynamik am meisten bedroht ist: die eigene Identität.

Mag.^a Patricia Staniek, BBA, ist Wirtschaftskriminal-Analytikerin, Profiler und Akad. Expertin für int. Sicherheitsmanagement. Sie ist Ausbilderin für CERTIFIED PROFILER für Wirtschaft und Sicherheit und beschäftigt sich mit Betrug am Menschen, z.B. als Expertin in ATV in der Sendung „Reingelegt“!



Häusliche Gewalt und Femizid in Deutschland

Eine alarmierende Realität

Sadia De Kiden, LL.M.

Häusliche Gewalt und Femizide sind drängende gesellschaftliche Probleme, die in Deutschland zunehmend in den Fokus rücken. Die aktuellen Zahlen sind erschreckend und zeigen eine besorgniserregende Entwicklung. Laut dem Bundeskriminalamt (BKA) stieg die Zahl der polizeilich erfassten Fälle von häuslicher Gewalt im Jahr 2024 auf über 265.000, ein Anstieg von 3,8 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Dabei sind 73 Prozent der Betroffenen Frauen. Im Bereich der Partnerschaftsgewalt wurden etwa 171.100 Fälle registriert, in fast 80 Prozent der Fälle sind die Opfer weiblich.

DIE REALITÄT FÜR FRAUEN

Die Statistiken verdeutlichen eine schockierende Realität: Fast jeden Tag kommt es in Deutschland zu einem Femizid, einer Tötung von Frauen aufgrund ihres Geschlechts. 2023 wurden im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt 360 Frauen getötet. Dies bedeutet, dass Frauen in Deutschland, allein aufgrund ihres Geschlechts, besonders hohen Risiken ausgesetzt sind. Jede vierte Frau ist in ihrem Leben mindestens einmal Gewalt ausgesetzt, was mehr als 12 Millionen Frauen entspricht.

Die Dunkelziffer ist dabei ungewiss; viele Vorfälle werden nicht zur Anzeige gebracht - aus Angst, Scham oder anderen Gründen. Wie oft haben Frauen in meinem Umfeld gesagt, sie hätten nicht gewusst, wie sie Hilfe holen sollten? Wie oft habe ich selbst in der Situation gestanden, in der ich nicht wusste, an wen ich mich wenden sollte?

EINE PERSÖNLICHE ERFAHRUNG

Mein Name ist Sadia de Kiden, und ich bin selbst Opfer häuslicher Gewalt geworden. Während meiner Beziehung litt ich unter unzähligen Formen der Gewalt, die von emotionalem Missbrauch bis hin zu körperlicher Gewalt reichten. Ich erinnere mich an die Momente, in denen ich versuchte, die Anzeichen zu ignorieren und mir einzureden, dass es besser werden würde. Doch mit jeder kleinen Eskalation schwand

mein Vertrauen in die Sicherheit, die ich mir erhofft hatte. Jede Entschuldigung, die er mir gab, war nur eine weitere Lüge, die meinen Mut und meine Stärke schwächte.

Die ersten Anzeichen waren subtil – abwertende Kommentare, übermäßige Kontrolle und Isolation von Freunden und Familie. Es war eine schleichende Entwicklung, die ich nicht sofort als gefährlich erkannte. Schließlich kam der Tag, an dem es zu körperlicher Gewalt kam. Ein Schlag, gefolgt von einem Kampf und der verzweiferten Frage, wie ich ihm entkommen konnte.

Es war dieser Moment, der mir schließlich die Augen öffnete. Ich merkte, dass ich nicht mehr in der Lage war, in einer solchen Umgebung zu leben. Es war schwer, Hilfe zu suchen, da ich mir nicht sicher war, ob ich wirklich das Recht hatte, zu leiden und zu klagen. Doch ich fand den Mut, die Polizei zu benachrichtigen. Meine Erfahrungen sind kein Einzelfall; viele Frauen haben ähnliche Geschichten, die oft im Dunkeln bleiben.

DIE GESELLSCHAFTLICHE DIMENSION

Die gesellschaftlichen Strukturen, die diese Gewalt begünstigen, sind komplex und tief verwurzelt. Auch wenn das Bewusstsein für die Problematik von Gewalt gegen Frauen wächst, gibt es noch viel zu tun. Die Istanbul-Konvention, die ein rechtliches Rahmenwerk zum Schutz von Frauen schaffen soll, ist noch nicht umfassend umgesetzt. Frauen, die Gewalt erfahren haben, benötigen nicht nur emotionale Unterstützung, sondern auch praktikable rechtliche Optionen und Schutzräume. Doch oft sind die existierenden Hilfsdienste überlastet und können die benötigte Unterstützung nicht leisten.

Es ist entscheidend, dass wir als Gesellschaft diesem Problem mit Entschlossenheit begegnen. Der Ausbau der Beratungsstellen, mehr Ausbildung für Polizeibeamte und eine umfassende Sensibilisierung der Bevölkerung sind notwendig, um der Gewalt gegen Frauen

Häusliche Gewalt und Femizid in Deutschland

Eine alarmierende Realität

Sadia De Kiden, LL.M.

aktiv entgegenzutreten. Der schmerzhafteste Anstieg der Zahlen ist ein Notruf, der gehört werden muss.

DER WEG NACH VORNE

Um das Leben von Frauen, die über Gewalt denken, zu verbessern, ist es notwendig, eine kollektive Bewegung für Veränderung zu schaffen. Hilfefonien wie das „Hilfefonien Gewalt gegen Frauen“ (08000 116 016) bieten Unterstützung und müssen weiter gestärkt werden. Es ist ebenso wichtig, dass die Politik entschlossen handelt – Gesetze zur Verbesserung des Opferschutzes müssen umgesetzt und durchgesetzt werden.

Wir müssen ferner sicherstellen, dass jeder Mann und jede Frau in der Gesellschaft als Verteidigerin für die Rechte von Frauen auftreten. Vielleicht kann ich durch das Teilen meiner Geschichte dazu beitragen, dass andere Frauen den Mut finden, aus ihrer Situation auszubrechen und Hilfe zu suchen.

FAZIT

Häusliche Gewalt und Femizide sind nicht nur persönliche Tragödien, sondern ein gesellschaftliches Versagen. Es ist unsere Pflicht, aktiv zu werden und die notwendigen Veränderungen herbeizuführen. Jeder von uns kann etwas bewirken, jede Stimme zählt. Lasst uns gemeinsam dafür kämpfen, dass Frauen in Deutschland und weltweit ein Leben frei von Gewalt und Angst führen können.

Sadia De Kiden, LL.M., ist eine leidenschaftliche Innovatorin an der Schnittstelle von Medizin und Recht. Mit einem Master of Laws (LL.M.) im Medizin- und Familienrecht verfolgt sie das Ziel, rechtliche Rahmenbedingungen im Gesundheitswesen zu verbessern und gesellschaftliche Herausforderungen sichtbar zu machen, die häufig unbeachtet bleiben.



Top-Leistung und Regeneration

Gemeinsam stark! (Folge 5)

Mag.^a Martina Hofer Moreno

Alle Jahre wieder erleben viele Menschen beruflich und privat besonders intensive Phasen. Die passende Kombination aus Leistungsstärke und Regeneration ausgerechnet dann aufrechtzuerhalten, kann besonders herausfordernd sein. Daher ist es wichtig, immer wieder den Stand des persönlichen Energielevels zu erfassen und Handlungsbedarf zu erkennen. Das ist – in Anlehnung an Martin Krennels „5 Lebensbatterien“ – mit folgender Übung möglich.

ACHTSAM

- Erfassen Sie Ihren „Energielevel“ in der folgenden Grafik zu verschiedenen Aspekten, die Ihre persönlichen Bedürfnisse beeinflussen können.
- Wie gut ist Ihr jeweiliger „Speicher“ gefüllt? Sprich, wie hoch ist - im übertragenen Sinn gemeint - Ihr „Batteriestand“ gerade?
- Ermitteln Sie anschließend, wie Sie wieder (mehr) in Ihre Kraft kommen. Zum Beispiel, welche Ihrer persönlichen Bedürfnisse sie in Zukunft mehr berücksichtigen werden.



© Gonca Charistos

GESTÄRKT

Auch berufliche Teams müssen immer wieder in die Erfolgsspur finden oder auf Kurs bleiben. Das gelingt u.a. mittels „Bouncebackability“. Diesen Begriff schuf Ben Hunt-Davis, ein britischer Ruderer und Olympiasieger. Er versteht darunter die Fähigkeit, nach einem Rückschlag wieder „aufzustehen“ und danach stärker bzw. erfolgreicher als zuvor zu werden. Dafür definierte Ben Hunt-Davis drei Phasen:

Phase 1: Vorbereitung darauf, wie mit einem Rückschlag umgegangen wird

- Vorausplanung

- Hilfe annehmen
- positive Glaubenssätze stärken

Phase 2: Akzeptanz

- Raum für Emotionen, Enttäuschung ...
- Wissen, dass z. B. die momentane Enttäuschung mit der Zeit vergehen wird
- Fokus auf das nächste bzw. neue Ziel
- Lernerfahrungen vorteilhaft nützen, z. B. für zukünftige Vorhaben und Ziele



© eigene Darstellung zu Canva-Fotos

Phase 3: TUN

- konkrete Handlungen setzen
- kontrollieren/steuern, was kontrollierbar/steuerbar ist

Vor allem den letzten Punkt finde ich für den Mix aus mentaler Gesundheit, Performance und Regeneration hilfreich. Denn dieser Ansatz legt - auch in turbulenten Zeiten - den Fokus auf das Wesentliche und zeigt persönliche und berufliche Gestaltungsräume auf. (Ende der Serie)

Womit meistern Sie den kommenden Jahreswechsel?

Mag.^a Martina Hofer Moreno, MBA ist Pionierin für „LEAN HR“ der smarten Verbindung im Bereich HR und Digitalisierung. Sie ist auf Prozesse spezialisiert, die „für“ HR-Leader:innen, Führungskräfte und ihre generationsübergreifenden Teams arbeiten. Dafür kombiniert sie schlanke Prozesse, HR und Digitalisierung zu einem passenden Mix.

www.erfolgsspur.at



© Felicitas Matern

Unsichtbare Gewalt

Der Täter trägt Prada

Joanna Mann, MA MAS

Ich warte auf Martina (Name geändert) in einem Wiener Kaffeehaus. Ich habe sie eingeladen, Gast in meinem Podcast „Von Mann zu Frau“ zu werden, da sie die Ehefrau eines bekannten Unternehmensinhabers ist und ich gerne über ihr Leben als Mutter und Ehefrau sprechen möchte. Als wir uns verabreden, merke ich ein leichtes Zögern in ihrer Stimme. Ich kenne sie vom Sehen; sie ist eine attraktive 40-jährige Frau, die sehr selbstbewusst und fröhlich wirkt. Sie verspätet sich und schreibt mir, dass sie eines ihrer Kinder noch in die Schule fahren musste.

Endlich kommt sie herein, elegant und lässig zugleich, perfekt geschminkt und lächelnd. Sie erfüllt den Raum mit einer warmen Aura. Wir sind uns sofort vertraut.

Nach einem kurzen Smalltalk kommen wir zur Sache, und ich erkläre ihr, wie mein Podcast aufgebaut ist, welche Gäste ich schon hatte und welche Hauptthemen behandelt werden. Sie nickt verständnisvoll, und als ich fertig bin, schaue ich sie an und sehe Unsicherheit in ihren Augen.

Sie sagt: „Ich würde sehr gerne mitmachen, aber ich habe Angst, dass es nicht authentisch sein wird, wenn ich nicht alles sagen kann, was mich belastet.“

Ich schaue sie verwundert an und warte auf eine weitere Erklärung. Sie fährt fort: „Weißt du, jeder glaubt, dass ich ein perfektes Leben habe: toller Mann, hübsche Kinder, Reisen, Shopping, aber ich fühle mich gefangen. Wie in einem goldenen Käfig. Dieser Käfig wird von Tag zu Tag enger, und ich habe Angst zu ersticken.“

Ich weiß nicht recht, was ich darauf antworten soll. Ich schaue sie intensiv an und warte auf eine weitere Erklärung.

„Wenn ich erzähle, dass alles so perfekt ist, wird es sich nicht authentisch anhören, und ich möchte die Frauen da draußen nicht anlügen. Wenn ich aber die Wahrheit erzähle, werde ich von der Gesellschaft ausgeschlossen, und mein Mann würde sich womöglich

von mir scheiden lassen. Das würde für mich bedeuten, dass ich und meine Kinder mit fast Minimum auskommen müssten. Das möchte ich für sie und mich nicht.“ Martina sieht fast beschämt aus, als ob sie sich für ihren Lebensstil schämen würde.

„Naja, dein Mann wird euch ja nicht im Stich lassen. Er ist ja ein großzügiger Mensch, der sehr aktiv diverse wohltätige Zwecke unterstützt. Das glaube ich nicht.“

Ihre Augen verengen sich, als sie spricht: „Du weißt nicht, dass er zu Hause ganz anders ist als nach draußen. Er ist so bemüht, sein Image zu bewahren, aber bei uns spart er an allen Ecken und Kanten.“ Sie ist sehr teuer angezogen, trägt eine Rolex, ein Cartier-Armband und eine Hermès-Tasche.

„Ich bekomme das Haushaltsgeld ganz genau abgerechnet, muss alle Ausgaben notieren und erklären, wenn es mal mehr war. Du weißt, ich verdiene nichts, weil ich mich um die Kinder kümmere, somit bin ich auf seine gute Laune angewiesen. Ich habe oft Stress mit den ganzen Ausgaben. Die Kinder brauchen so viel, und dann muss ich auch oft zum Friseur und zur Kosmetik, weil wir ja viel unterwegs sind. Aber es ist Jammern auf hohem Niveau.“

Es gibt so viele Frauen, die geschlagen werden und auf der Straße landen. Im Vergleich habe ich echt ein gutes Leben. Er sagt, dass ich von nichts komme und glücklich sein muss mit dem, was er alles für uns leistet. Ich habe vor der Ehe gearbeitet und hatte mein eigenes Geld. Ich hatte weniger, aber das war okay; ich bin über die Runden gekommen.

Zu Hause müssen wir immer auf Zehenspitzen gehen, weil er oft gestresst und gereizt ist. Alles muss perfekt aufgeräumt sein, die Kinder dürfen nur in einem Zimmer spielen. Oft sind wir froh, wenn er weg ist, da haben wir Ruhe. Ich bekomme auch keine Unterstützung bei den Kindern, weil er „Geld verdienen muss“.

Unsichtbare Gewalt

Der Täter trägt Prada

Joanna Mann, MA MAS

Den Podcast haben wir nicht aufgenommen, und für mich ist nach diesem Gespräch klar geworden, dass Gewalt nicht immer blaue Flecken hat und manchmal Chanel trägt.

Joanna Mann, MA MAS, ist Kunsthistorikerin, Kulturmanagerin, Autorin und Podcasterin. Geboren und aufgewachsen in Krakau, Polen, setzt sie sich leidenschaftlich für Frauenrechte, Solidarität und gegen jede Form von Gewalt und Mobbing ein. In ihrem Podcast „Von Mann zu Frau“ spricht sie mit inspirierenden Frauen über ihre Karriereentscheidungen und Frauenpower.



Brauchen Frauen andere Selbstschutzkonzepte als Männer?

Gewaltprävention & Selbstschutz

Christian Mikula

Ein Selbstschutzsystem muss immer vom Ausgangsproblem ausgehen: von Gewalt. Dabei stellt sich die Frage: Welche Form von Gewalt droht der jeweiligen Person? Ein Türsteher braucht andere Schwerpunkte als eine Krankenpflegerin oder eine Unternehmerin. Es gibt bei Männern und Frauen Überschneidungen, aber insgesamt sind Frauen meist mit anderen Bedrohungen konfrontiert:

- Formen von Gewalt: sexualisierte Gewalt, häusliche Gewalt, körperliche Angriffe aufgrund körperlicher Unterlegenheit, psychische Gewalt, Belästigung, Unterdrückung.
- Ziele von Gewalt: Missbrauch, Kontrolle, Demütigung, Verletzung, sexuelle Übergriffe, Raub, im Extremfall Mord.
- Täterprofile: Meist Männer, oft körperlich überlegen. häufig handelt es sich nicht um Fremde, sondern um Personen aus dem näheren Umfeld – Vater, Bruder, Partner, Onkel, Bekannte.

FREMDE TÄTER

- Wenn der Täter fremd ist, geht es oft um Sondierung:
- Wen greift man eher an? Meist Frauen, die weniger selbstbewusst wirken.
- Täter suchen abgelegene Orte, locken mit Tricks oder nutzen Mittel wie K.O.-Tropfen.
- Tatorte sind Parks, öffentliche Verkehrsmittel, Bars, Clubs – oder Orte, wo Frauen allein unterwegs sind.

TRAININGSHINWEISE DIE HIER SCHUTZ BIETEN KÖNNEN

- Aufmerksamkeitsübungen
- Gefahren früh erkennen
- Riskante Situationen vermeiden.
- Manipulation durchschauen und unterbrechen
- Selbstbewusstsein und Wehrhaftigkeit stärken

HÄUSLICHE GEWALT

Das Kernproblem vieler Frauen ist jedoch die Gewalt in den eigenen vier Wänden.

Hier ist die größte Schwierigkeit, einen externen Blick auf die eigene Situation einzunehmen. Viele Frauen würden, von außen betrachtet, niemals akzeptieren, was sie selbst oft über Jahre hinweg ertragen müssen. Frauen werden oft aus anderen Gründen Opfer als Männer, und die Gewalt nimmt meist eine andere Form an. Ein Selbstschutzkonzept muss diese Unterschiede berücksichtigen – mit Fokus auf psychische Gewalt, Manipulation und körperliche Unterlegenheit, und nicht aus reiner Kampfsport-Perspektive.

ZUSAMMENFASSUNG

- Selbstverteidigung orientiert sich an der Art der Bedrohung.
- Männer und Frauen erleben unterschiedliche Gewaltformen.
- Gewalt gegen Frauen: häufig sexualisierte, psychische sowie häusliche Gewalt.
- Täter sind meist Männer, oft aus dem direkten Umfeld.
- Fremde Täter: nutzen Sondierung, Tricks, abgelegene Orte, K.O.-Tropfen.
- Häusliche Gewalt: schwer zu erkennen, da Betroffene sich schleichend an Erniedrigung gewöhnen.
- Viele Frauen lernen schon als Kinder ihre Bedürfnisse zu unterdrücken – erlittene Gewaltmuster setzen sich im Erwachsenenalter fort.
- Selbstschutztraining muss auf diese Besonderheiten eingehen. Kommunikative und körperliche Optionen erlernen, sowie Konzepte, die auch bei körperlicher Unterlegenheit effektiv sind. Dazu gehören Angriffe zu den Augen, zum Kehlkopf und eventuell den Genitalien.

Christian Mikula beschäftigt sich seit mehr als 40 Jahren mit Selbstverteidigung. In den letzten 15 Jahren liegt sein Fokus ausschließlich bei realitätsnahe Selbstschutz. Seine Seminare befassen sich mit den Themen Aufmerksamkeitsschulung, Kommunikation, Körpersprache und den 5 Prinzipien für körperliche Gegenmaßnahmen.



Toxische Beziehungen mit Narzissten, Psychopathen und Soziopathen

Die Anatomie einer seelischen Verwundung – Mag.^a Patricia Staniek, BBA

Toxische Beziehungen beginnen selten mit einem Knall, sondern mit einer Choreografie der Verführung, die so fein abgestimmt ist, dass sie beinahe wie Schicksal wirkt. Menschen mit ausgeprägten narzisstischen oder psychopathischen Persönlichkeitszügen verstehen es, Bedürfnisse zu orten wie ein geübter Analytiker ein Tatmuster. Sie erfassen emotionale Dispositionen, Lebenswunden, Werte und Sehnsüchte ihres Gegenübers mit einer Präzision, die nicht mit Empathie verwechselt werden darf, sondern mit einem strategischen Erkennen von Hebelpunkten.

Der Auftakt solcher Beziehungen ist daher nicht die Katastrophe, sondern der Glanz. Im Zentrum steht eine Spiegeltechnik, die das Gegenüber nicht lediglich idealisiert, sondern ihm das Gefühl vermittelt, in seiner innersten Essenz erkannt zu werden. Diese narzisstische Resonanz erzeugt Intimität ohne Tiefe, Bindung ohne Verwurzelung – und dennoch eine emotionale Intensität, die später wie ein Magnet wirkt. In dieser Anfangsphase liegt der Kern des späteren Kontrollgefüges: ein emotionales Investment, das auf einer Inszenierung beruht.

Die Dynamik verändert sich, sobald die Bindung gesichert scheint. Dort, wo zuvor Bewunderung, Wärme und nahezu überzogene Wertschätzung standen, beginnt nun ein schleichender Erosionsprozess. Narzisstische Persönlichkeiten leben nicht im Beziehungsraum, sondern im Spiegelkabinett. Kritik – selbst sachlich geäußert – wird zur narzisstischen Kränkung, zur Bedrohung des fragilen Selbstwerts, den sie durch Dominanz, Bewunderung und Kontrolle stabilisieren müssen. Psychopathische Persönlichkeiten hingegen erleben Beziehungen weniger als Bühne der Selbstbestätigung, sondern als Terrain funktionaler Nutzung. Sie kennen keine innere moralische Begrenzung und nur geringe affektive Tiefe. Der andere ist Objekt, Ressource, Mittel – niemals Gegenüber.

Die wahre Toxizität entsteht im Wechselspiel aus Entzug, Abwertung und intermittierender Zuwendung. Genau dieses unvorhersehbare Verstärkungsmuster bindet stärker als kontinuierliche Zuneigung es jemals könnte.

Die Psyche reagiert darauf wie auf eine Sucht: Das System sucht nach dem nächsten Moment der Anerkennung, nach dem nächsten Tropfen des einst versprochenen Idealisierungselixiers. Jede Zurückweisung erscheint dann nicht als Manipulationstaktik, sondern als persönliches Versagen. Dieser Mechanismus ist der Grund, warum selbst hochintelligente und psychologisch geschulte Menschen in solchen Konstrukten gefangen bleiben.

Während Narzissten vor allem durch emotionale Inkonsistenz und die ständige Rückkehr zur Selbstfokussierung auffallen, ist die psychopathische Variante strukturell kälter, berechnender und strategischer. Psychopathen beherrschen die Kunst des sozialen Maskenspiels oft meisterhaft. Ihre Fassade ist nicht lediglich charmant, sie ist funktional. Sie dient als Instrument, das Umfeld in Sicherheit zu wiegen, während im Hintergrund bereits die Kalkulation läuft, wie Macht, Zugang oder Ressourcen maximiert werden können.

Wo der Narzisst im Kern von einem brüchigen Selbstwert angetrieben wird, operiert der Psychopath aus einer Art emotionalem Vakuum heraus, in dem moralische Konzepte kaum Resonanz finden. Der Soziopath wiederum ist häufig impulsiver, weniger kontrolliert, oftmals sozial unbeständiger. Seine Regelbrüche entspringen nicht immer einer strategischen Kälte, sondern häufig einer tief verwurzelten Missachtung sozialer Normen, verbunden mit einer geringen Fähigkeit zur langfristigen Planung.

Gemein ist allen drei Strukturen, dass sie Beziehungen nicht als wechselseitigen Prozess begreifen, sondern als psychologische Besitznahme. Die Ausprägung unterscheidet sich, der Narzisst benötigt die Bühne, der Psychopath die Kontrolle, der Soziopath die Grenzüberschreitung, doch der Effekt für die Betroffenen gleicht sich: ein schleichender Verlust des eigenen Selbstbilds, der eigenen emotionalen Orientierung, der eigenen inneren Stimme.

Toxische Beziehungen mit Narzissten, Psychopathen und Soziopathen

Die Anatomie einer seelischen Verwundung – Mag.^a Patricia Staniek, BBA

Das Ende solcher Beziehungen ist selten ein linearer, klarer Schnitt. Viel häufiger handelt es sich um einen Zerfall in Raten: eine Sequenz aus erneutem Hoffen, erneuter Abwertung, erneuter Manipulation. Wer sich dennoch löst, sieht sich nicht selten einer zweiten Phase der psychologischen Kriegsführung ausgesetzt. Für psychopathische Strukturen ist Trennung kein Drama, sondern eine Herausforderung. Für narzisstische Persönlichkeiten ist sie eine narzisstische Kränkung, die kompensiert werden muss – sei es durch Abwertung, soziale Diskreditierung oder subtile operative Angriffe im Umfeld. Die Beziehung endet, aber der Zugriff oft nicht.

Die vielzitierte Frage, ob ein »Auskommen« mit solchen Persönlichkeiten möglich ist, muss differenziert beantwortet werden. In emotional engen Beziehungen ist ein langfristig gesundes Miteinander nahezu ausgeschlossen – nicht, weil Betroffene nicht stark genug wären, sondern weil das Strukturprofil dieser Persönlichkeiten keine echte Reziprozität zulässt. Entscheidungen werden stets funktional, nie relational getroffen. In beruflichen Kontexten hingegen lässt sich manchmal eine stabile Form des Umgangs etablieren – allerdings nur unter der Bedingung absolut klarer Grenzen, unmissverständlicher Rahmenbedingungen und emotionaler Distanz. Psychopathische Strukturen respektieren Macht, nicht Gefühle; narzisstische Strukturen reagieren auf Status, nicht auf Empathie.

Wer sich schützen will, muss die Fähigkeit entwickeln, Verhalten zu lesen, nicht Worte zu glauben. Frühwarnsignale wie übersteigerte Idealisierung, Mangel an echter Selbstreflexion, manipulative Emotionalität oder ausgeprägte Doppelmoral sollten nicht als Charaktereigenschaften, sondern als Risikomarker betrachtet werden. Der entscheidende Punkt ist nicht, ob der andere toxisch handelt, sondern was dieses Handeln im eigenen Leben produziert: Verlust von Klarheit, Selbstzweifel, Angst, innerer Rückzug. Dieses Echo ist das verlässlichste diagnostische Instrument.

Toxische Beziehungen mit narzisstischen, psychopathischen oder soziopathischen Strukturen sind kein persönliches Scheitern, sondern das Resultat eines psychodynamischen Gefüges, das darauf ausgelegt ist, zu dominieren, nicht zu verbinden. Wer daraus aussteigen will, benötigt nicht nur Entschlusskraft, sondern ein präzises Verständnis der Mechanismen, die ihn gehalten haben. Der erste Schritt ist stets derselbe: Die eigene Wahrnehmung zurückzuerobern und die Beziehung nicht mehr als besondere Verbindung, sondern als dysfunktionales System zu betrachten.

Der Weg hinaus ist selten leicht, aber immer möglich – und er beginnt mit dem Satz, der psychologisch die Machtverschiebung einleitet: **ICH ERKENNE, WAS HIER GESCHIEHT, UND ICH ENTSCHEIDE MICH FÜR MICH.**

Mag.^a Patricia Staniek, BBA, ist Wirtschaftskriminal-Analytikerin, Profiler und Akad. Expertin für int. Sicherheitsmanagement. Sie ist Ausbilderin für CERTIFIED PROFILER für Wirtschaft und Sicherheit und beschäftigt sich mit Betrug am Menschen, z.B. als Expertin in ATV in der Sendung „Reingelegt“!



CERTIFIED PROFILER

international zertifiziert von WKO und WIFI

20. Jahresausbildung : 10. 9. 2026 – 11. 9. 2027

BERUFSRELEVANTE AUS-UND WEITERBILDUNG

Mehr Erfolg durch exzellente Menschenkenntnis.

Die 20. Jahresausbildung startet am 10. 9. 2026.

Die Märkte werden härter, manche Mitstreiter:innen aggressiver. Wirtschaftskriminalität wie z.B. White-Collar-Crime, Cybercrime, Wirtschaftsspionage ist im Steigen! Verhandlungspartner:innen sind mit allen Wassern gewaschen. Der Bewerber:innen-Markt hat sich gravierend verändert, weil sich die Anforderungen in den Unternehmen ändern. HR muss flexibler denn je agieren können und gleichzeitig die wirklich passenden MitarbeiterInnen rekrutieren. Was die Unternehmen, CEOs, Führungskräfte und HR in Zukunft noch mehr brauchen ist „**Exzellenz in Menschenkenntnis**“, also fundiertes Wissen über das Verhalten des Menschen.

Setzen Sie sich ein Jahr lang intensiv mit Verhalten von Menschen auseinander. Profitieren Sie für sich und Ihr Unternehmen. Setzen Sie dieses umfassende Know-How in Ihrer täglichen Führungsarbeit, im Recruiting, in spannungsgeladenen Situationen, bei tief gehenden Konflikten, bei Sicherheits- und Compliance-Thematiken oder zur Potenzialentwicklung und Leistungssteigerung bei MitarbeiterInnen und Teams ein.

Die Ausbildung richtet sich an Menschen im Bereich Wirtschaft, wie z.B. Manager:innen, Führungskräfte, Personalist:innenn/HR sowie Wirtschafts- und Persönlichkeits-Coaches, Trainer:innen, Berater:innen, Mediator:innen, Ärzt:innen, Rettung und im Bereich Sicherheit an Polizist:innen, Sondereinheiten, Detektiv:innen, Bodyguards. Unsere Teilnehmer:innen kommen aus Österreich, Deutschland, Schweiz und Liechtenstein.

WAS HABEN DIE ZIELGRUPPEN GEMEINSAM?

Sie benötigen Exzellenz in Menschenkenntnis in Form von Profiling-Know how!

Und genau das bietet diese Ausbildung!

Als Certified Profiler arbeiten Sie mit der von Patricia Staniek entwickelten Methode Profiling PScn- Verhaltensanalyse für Wirtschaft und Sicherheit. Patricia Staniek hat über 20 Jahre Erfahrung als Expertin im Bereich Analyse des wahrnehmbaren Verhaltens des Menschen für Sie in dieser Ausbildung so aufbereitet, dass Sie mit dem erfolgreichen Abschluss dieser Ausbildung über „Exzellenz in Menschenkenntnis“ verfügen. Oder noch präziser formuliert: Menschen-ERkenntnis durch Wahrnehmung von kleinsten Verhaltensveränderungen an einer Person oder Gruppe.

Jeder Mensch hat ein „public face“, ein öffentliches Gesicht, welches er zeigt und eine öffentliche Körpersprache, Stimme und Sprache. Das „public face“ ist nicht immer im Einklang mit dem Teil des Menschen welcher nicht sichtbar, hörbar oder erlebbar sein soll. Der Mensch hat seine Gründe, bestimmte Verhaltensanteile verbergen zu wollen. Dies kann mit fehlendem Vertrauen, Angst oder auch Täuschung und Enttäuschung zu tun haben.

Bei uns ausgebildete und Certified Profiler lernen diesen Blick in das scheinbar Verborgene. Es ist nur scheinbar verborgen, denn der Körper zeigt uns Indizien und Spuren von dem was tatsächlich hinter dem „public face“ und dem uns gezeigten „public behavior“ steckt. Auch das was verborgen werden soll, zeigt und hinterlässt seine Spuren und Indizien im Außen.

Profiling PScn umfasst ein enormes Paket an geballtem Know How und Expertisen. Vom Erkennen von scheinbar verborgenen Emotionen im menschlichen mimischen und körpersprachlichen Ausdruck, über Analysen des Modus Operandi, der Signatur von Täter:innen im wirtschaftlichen als auch im Bereich der öffentlichen und privaten Sicherheit, bis hin zur verbaler Kommunikationsanalyse, Kommunikationsstrategie und linguistischer Forensik – dem Sprachprofiling.

**LADEN SIE SICH DIE
INFORMATIONSMAPPE HERUNTER!**

TERMINE

Ausbildung und Seminare

Jahresausbildung zur/m CERTIFIED PROFILER

Ausbildung 20: Start: **10. September 2026**, Wien

HR-Recruiting – Fragen wie ein Profiler im Bewerbungsgespräch

25.6.2026, 9.00 Uhr – 17.00 Uhr, bei **ARS AKADEMIE**, Wien

PATRICIA STANIEK ON AIR:

STANKIEK UNPLUGGED: <https://open.spotify.com/show/5dg8tdXeh5Tsera0gTpAMs?si=170ed422e7a64bd9>

TALK IM HÖRSAL: <https://open.spotify.com/show/2KDrZDIIOX8IO475TwiTe8?si=b10683d1965a4e17>



Wir wünschen allen Leser:innen
Frohe Weihnachten
und ein gutes neues Jahr!



Vielen Dank für Ihre Lesetreue



NÄCHSTE AUSGABE
Februar 2026

IMPRESSUM

Herausgeberin:

Mag.^a Patricia Staniek, BSc

Int. Consulting, Profiling & Criminology

Rathausstraße 3/33

1010 Wien

Grafik & Layout

Christina Pritz, Pritz Design, www.pritz-design.at