
Bin ich ein Narzisst – oder lebe ich im Schatten eines?

13.03.2026, 21:44 | Persönlichkeitsentwicklung, Bewusstsein & Spiritualität

Pressemitteilung von: *coachverzeichnis.com*



John William Waterhouse, Echo and Narcissus (1903), Öl auf Leinwand, Walker Art Gallery, Liverpool.

coachverzeichnis.com launcht Narzissmus-Spektrum-Test und Fremdttest

Narzissmus ist das Thema der Stunde. In sozialen Netzwerken, in Coaching-Gesprächen, in Beziehungen. Doch was steckt wirklich dahinter – und wo stehst du selbst auf dem Spektrum?

coachverzeichnis.com, das deutschsprachige Coaching-Verzeichnis, stellt ab sofort einen kostenlosen, wissenschaftlich fundierten Selbst- und Fremdttest bereit, der erstmals das gesamte Narzissmus-Spektrum abbildet: von tiefem Selbstverlust (Echo-Muster) bis zur krankhaften Selbstbezogenheit (Narziss-Muster).

Kein Entweder-oder: Narzissmus als Spektrum denken

Die meisten Menschen verbinden Narzissmus mit dem klassischen Bild des selbstverliebten Egomane. Doch das greift zu kurz. Tatsächlich bewegt sich jeder Mensch auf einem Spektrum – und das andere Extrem, das sogenannte Echo-Muster, ist genauso relevant: übermäßige Anpassung, Selbstverleugnung, Grenzenlosigkeit. Wer anderen gegenüber nicht Nein sagen kann und sich selbst dabei verliert, befindet sich auf der anderen Seite desselben Spektrums.

Der neue Narzissmus-Spektrum-Test auf coachverzeichnis.com erfasst genau diese Bandbreite – in 30 Fragen, aufgeteilt in drei Blöcke, die Echo-Muster, gesunde Selbstliebe und narzisstische Züge separat messen. Nutzerinnen und Nutzer erhalten am Ende eine Positionierung auf allen drei Dimensionen – differenziert, ehrlich und ohne Schubladendenken.

Direkt zum Test: <https://coachverzeichnis.com/narzissmus-test/>

Zum ersten Mal: Ein Fremdttest für narzisstische Muster im Umfeld

Neben dem Selbsttest bietet coachverzeichnis.com einen vollständigen Fremdttest: Nutzerinnen und Nutzer können das Verhalten einer anderen Person – Partner, Vorgesetzte, Freunde – anonym einschätzen. Das ist besonders hilfreich für Menschen, die narzisstischen Dynamiken in Beziehungen ausgesetzt sind und Orientierung suchen, ohne sofort therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen zu müssen.

Denn: Rund 80 % der Menschen mit narzisstischen Persönlichkeitszügen erkennen diese zunächst nicht selbst. Wer also in einer schwierigen Beziehung feststeckt und sich fragt, ob das Verhalten des Gegenübers ein Muster hat, findet mit dem Fremdtest einen ersten, niedrighschwelligigen Weg zur Klarheit.

Fremdtest starten: <https://coachverzeichnis.com/narzissmus-test/#fremd-test>

Ratgeber und Coaching-Empfehlung inklusive

Im Anschluss an den Test führt coachverzeichnis.com nicht ins Leere: Ein integrierter Ratgeber erklärt Hintergründe zu den Testergebnissen, liefert konkrete Handlungsimpulse – und gibt Empfehlungen, wann und wie Coaching unterstützen kann. Coaches im Verzeichnis sind nach Themenfeldern wie Persönlichkeitsentwicklung, Beziehungsthemen und narzisstische Dynamiken auffindbar.

Das macht coachverzeichnis.com zu mehr als einem Test-Portal: Es ist eine Brücke zwischen Selbsterkenntnis und professioneller Unterstützung – kostenlos, ohne Anmeldung, direkt nutzbar.

Coaches finden: <https://coachverzeichnis.com/>

Hintergrund und Zahlen

Rund 6 % der Bevölkerung zeigen narzisstische Persönlichkeitszüge. Männer sind dreimal häufiger betroffen als Frauen. Die klinische Diagnose nach DSM-5 erfordert das Vorliegen von mindestens 5 der 9 definierten Kriterien. Dennoch bleibt Narzissmus im Alltag häufig unerkannt – weil er sich hinter Charme, Erfolg und Selbstsicherheit versteckt.

coachverzeichnis.com greift dieses gesellschaftlich hochrelevante Thema auf und macht es für jeden zugänglich – mit einem Test, der nicht urteilt, sondern orientiert.

coachverzeichnis.com

Kirchstr. 22
35232 Dautphetal
Deutschland

EberhardKuhl (Initiator)

+49 160 8576941

hallo@coachverzeichnis.com

coachverzeichnis.com

Portrait

coachverzeichnis.com ist das führende deutschsprachige Online-Verzeichnis für qualifizierte Coaches. Die Plattform verbindet Menschen auf der Suche nach professionellem Coaching mit erfahrenen Coaches aus allen Themenfeldern – von Persönlichkeitsentwicklung über Karriere bis hin zu Beziehungsthemen. Ergänzend bietet coachverzeichnis.com ein hochwertiges Magazin sowie interaktive Specials mit Tests und Ratgebern.

News-ID: 1306569 • Views: 405 (Stand: 23.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1306569/Bin-ich-ein-Narzisst-oder-lebe-ich-im-Schatten-eines.html>