

# Love Bombing

[Wissensmanagement](#) » Sie befinden sich auf einer Archivseite. Es geht um eine Verhaltensweise, die sich auf den Umgang mit Konflikten und der Mediation auswirken kann. Bitte beachten Sie auch:

[Konflikt](#) [Love Bombing](#) [Ghosting](#) [Gaslighting](#) [Mobbing](#)

---

Love bombing ist eine manipulative Taktik, die von manipulativen Personen oder narzisstischen Persönlichkeiten in Beziehungen eingesetzt wird, um ihr Opfer zu beeinflussen und zu kontrollieren. Es beinhaltet übermäßige Zuneigung, Aufmerksamkeit, Geschenke und Liebesbekundungen in einem sehr kurzen Zeitraum. Das Ziel des Love Bombings ist es, das Opfer schnell emotional abhängig zu machen und eine intensive Bindung herzustellen.

*Dieses Youtube-Video des Kanals Psychologie im Alltag zeigt ein Phänomen und seine Wirkung auf Beziehungen. Es geht um das Love Bombing, wo eine Person mit Schmeicheleien und Zuneigung überhäuft wird, bis daraus eine Abhängigkeit entsteht. Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter **LOVE BOMBING- die Anfangsphase in einer giftigen Beziehung!***

## Merkmale des Love Bombings

1. Übermäßige Zuneigung: Die Person überschüttet ihr Opfer mit Komplimenten, Liebesbekundungen und Aufmerksamkeit.
2. Schnelles Tempo: Die Beziehung entwickelt sich sehr schnell, oft schneller, als das Opfer sich wohl fühlt oder Zeit hat, die Person wirklich kennenzulernen.
3. Intensive Kommunikation: Die Person bombardiert das Opfer mit Anrufen, Textnachrichten und E-Mails, um ständig in Kontakt zu bleiben.
4. Geschenke und Aufmerksamkeiten: Die Person schenkt dem Opfer häufig Geschenke oder zeigt großzügige Gesten, um das Opfer zu beeindrucken.
5. Isolierung: Das Opfer wird oft von Freunden und Familie isoliert, da die manipulative Person eifersüchtig ist oder den Kontakt zu anderen Menschen einschränken möchte.
6. Druck zur Erwidrung: Die manipulative Person erwartet oft, dass das Opfer die gleiche übermäßige Zuneigung erwidert und kann Schuldgefühle erzeugen, wenn das Opfer nicht genauso reagiert.

## Schutz und Gegenmaßnahmen

Um sich gegen Love bombing zu schützen, können Sie folgende Schritte unternehmen:

1. Bewusstsein entwickeln: Achten Sie auf die oben genannten Merkmale und seien Sie sich bewusst, wenn sich eine Beziehung zu schnell entwickelt oder zu gut scheint, um wahr zu sein.
2. Grenzen setzen: Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen, Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu vernachlässigen. Es ist wichtig, die eigene Unabhängigkeit zu bewahren und sich nicht zu schnell in eine Beziehung zu stürzen.
3. Unterstützung suchen: Sprechen Sie mit Freunden oder Familie über Ihre Beziehung, um objektive Meinungen und Ratschläge zu erhalten. Wenn Sie das Gefühl haben, in einer manipulativen Beziehung zu sein, kann professionelle Hilfe in Form von Therapie oder Beratung hilfreich sein.
4. Distanz schaffen: Wenn Sie denken, dass Sie Opfer von Love bombing sind, kann es ratsam sein, sich vorübergehend von der Person zu distanzieren und Zeit für Selbstreflexion zu nehmen.
5. Selbstwertgefühl stärken: Arbeiten Sie an Ihrem Selbstwertgefühl, um manipulativen Taktiken besser widerstehen zu können. Selbstbewusste Menschen sind weniger anfällig für Manipulation.

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)  
Bearbeitungsstand: 2023-09-21 22:07 / Version .

Siehe auch: [Love Bombing Ratgeber für Interventionen](#)  
Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten