



# E-POSTER VIEWING CERTIFICATE

This is to certify that:

**Simone Hajek-Glückner**

Presented the e-poster entitled:

**PALINDROMICS® - A NEW NARCISSISTIC CBT TECHNIQUE**

**Co-Authors:**

Simone Hajek-Glückner (Germany)

at the:

**23<sup>rd</sup> WPA World Congress of Psychiatry**  
**28 September – 1 October 2023 | Vienna, Austria**

**Afzal Javed**  
WPA President

**Danuta Wasserman**  
Scientific Committee  
Co-Chair

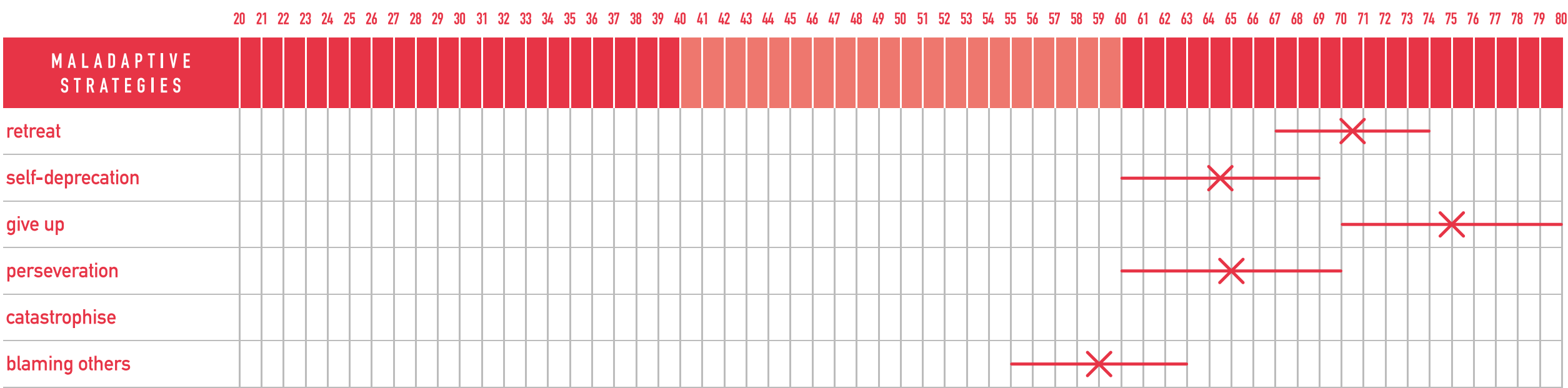
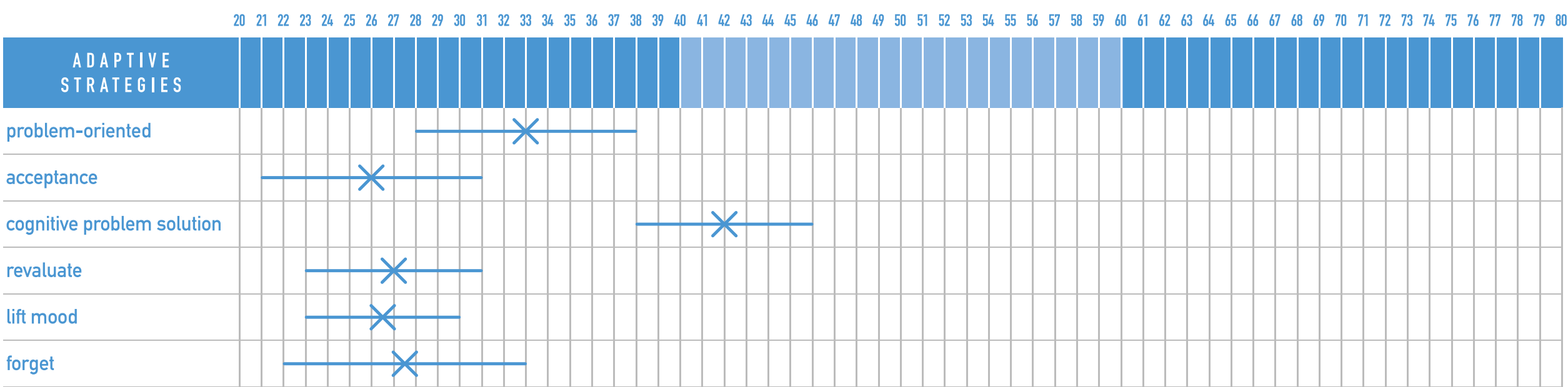
**Johannes Wancata**  
Organizing Committee  
Co-Chair

**Norman Sartorius**  
Scientific Advisor

# PALINDROMICS® — A NEW NARCISSISTIC CBT TECHNIQUE

Thinking from different perspectives or speculating to avoid negative aspects seems necessary for the narcissistic personality, but at the same time demoralises. Why? Disappointment arises in the perception that others think and act differently from oneself. Rejection of the dominant other results from the need for control over relationships, combined with the equivalence of self-deprecation. Ego-reference comes reactively, high expectation increases psychomotor inner tension, inhibiting individual agency in reality. Life takes place in its own cognitive world. The main characteristics are reduced self-esteem, overthinking with a tendency to extremes and the experience of mortification. The resulting lack of strength with excessive use of resources followed by a lack of discipline strengthen the fear of failure. Free will is increasingly restricted due to excessive adaptation to social dynamics. Extreme reactive-cognitive changes, e.g. quick decision to act with already altered emotional prioritisation, increase the risk of error with subsequent thought circles of self-uncertainty. The narcissistic ego sacrifice (minimum self-esteem) is absorbed into the rhythmic sovereignty of the compensating group representation (maximum other-esteem). Maladaptive strategies build up on non-self-esteem. This leads to a restriction in the perception and acceptance of the individual competence of others - an inward-reinforcing contradictory cycle with a „feeling of emptiness“. The diagnostic differentiation takes place from post-traumatic stress disorder and natural narcissistic symptoms without disorder character.

### FEEL-E excerpt: typical example of narcissistic T-value profile with extremely low adaptive and very high maladaptive strategie



FEEL-E questionnaire ©by Verlag Hans Huber, Hogrefe AG, Bern



DR. MED. SIMONE HAJEK-GLÖCKNER – KVSA, GERMANY  
**Psychiatric Psychotherapy**

The cognitive average for assessing personal performance and situational risks is lost in narcissistic development. Thus, a narcissistic continuum is formed:

- I. *Sacrificial phase (tasks are fulfilled with excessive adaptation)*
- II. *Mirroring phase (competences of surrounding persons are used for yourself)*
- III. *Staging phase (limited ability to compensate as a sign of lack of individual capacity for development)*

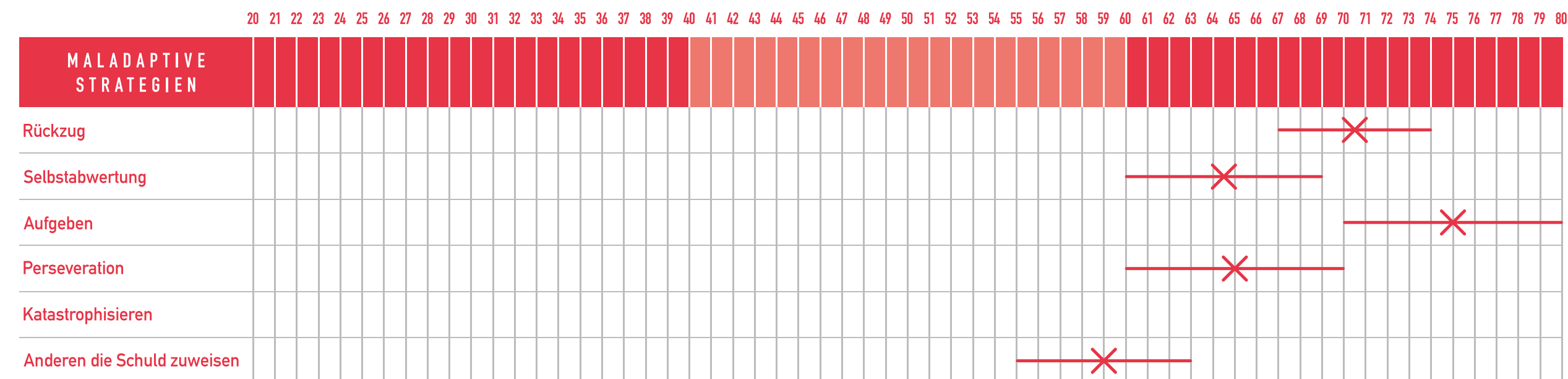
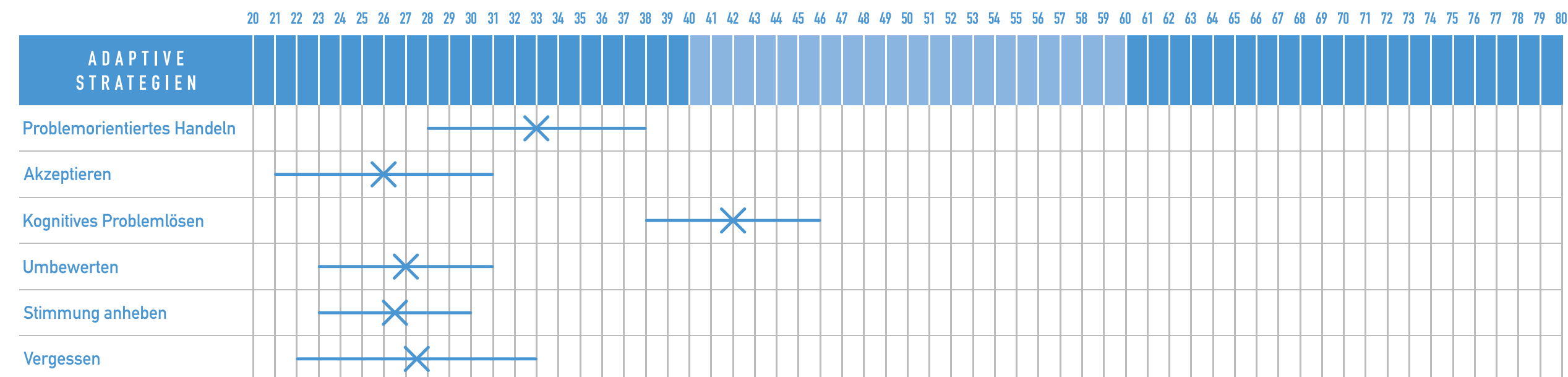
In the narcissistic personality, emotional and mind-related extremes are part of a maladaptive holistic stability under corresponding physical counter-adaptation. In the psychotherapeutically-prioritised, mind-related order an individual destabilisation of a previously „stable“ person is precisely contained. It is therefore important to create a new permanent counterbalance for adaptive stability, e.g. physical compensation through short-term extreme stresses. The Palindromics® approach is composed of a content intro and completing formal part in which the mind is given the choice of simultaneously endorsing of preferred conception and yet still convey a singular context. This intentionally ambiguous approach is possible due to different the varied use of language as well as in the change of perspective as a counter-global representation of a certain content for the individual acceptance of the appropriate detail. An emotional contradiction of oppositeness and equivalence that would only be actively resolved by 1:1 action in present recognition. Palindromics® provides a therapeutic approach for phase I+II, to bridge the more narcissistic misunderstandings. This two-sided approach enables an optimisation of emotional ability to act through acceptance and relativisation of expectations. The cognitive average between introversion and extroversion is the key to adaptive stability.

- „Again and again & Ich stoppe meine Gedanken in der Handlung.“
- „I can insist on my values & I remain a valuable person.“
- „Don't control & j'ai confiance en mes compétences.“
- „I don't understand why & in harmony I feel it.“
- „I'm really proud of myself & J'oublie les doutes.“
- „Realise the present situation & ich bin perfekt im Handlungsfluss.“

# PALINDROMICS® – A NEW NARCISSISTIC CBT TECHNIQUE

Denken aus verschiedenen Perspektiven oder Spekulieren zur Vermeidung negativer Aspekte scheint für die narzisstische Persönlichkeit notwendig zu sein, doch zermürbt gleichzeitig. Enttäuschung und Kränkungerleben entstehen in der Wahrnehmung, dass Andere überraschenderweise anders handeln. Die Ablehnung des dominierenden Gegenübers resultiert aus dem eigenen Kontrollbedürfnis, verbunden mit der emotionalen Gleichwertigkeit der Selbstabwertung. Die Ego-Referenz kommt reaktiv. Eine hohe Erwartungshaltung verstärkt die psychomotorische Anspannung und hemmt die reale Handlungsfähigkeit. Narzisstische Hauptmerkmale sind vermindertes Selbstwertgefühl, verkomplizierendes Gedankenkreisen mit extremer Tendenz und rasches Kränkungerleben. Die resultierende Kraftlosigkeit mit übermäßigem Ressourcenverbrauch und nachfolgendem Disziplinmangel verstärkt die Angst, gegenüber anderen zu versagen. Reaktiv-kognitive Veränderungen, wie z.B. schnelle Handlungsentscheidungen bei bereits veränderter emotionaler Prioritätensetzung, erhöhen das Fehlerrisiko mit anschließendem Gedankenkreisen der Selbstunsicherheit. Das verminderte Selbstwertgefühl des narzisstischen Ego-Opfers geht in der Souveränität der kompensierenden Gruppenrepräsentation auf. Dies führt wiederum zu einer Einschränkung in Wahrnehmung und Akzeptanz individueller Kompetenz Anderer - ein widersprüchlicher Kreislauf mit dem „Gefühl der inneren Leere“. Die differentialdiagnostische Abgrenzung der narzisstischen Persönlichkeitsstörung sollte zur posttraumatischer Belastungsstörung und natürlichen narzisstischen Symptomen ohne Störungscharakter erfolgen.

## FEEL-E Auszug: typisches Beispiel eines narzisstischen T-Wert-Profiles mit extrem niedrigen adaptiven und sehr hohen maladaptiven Strategien



In der narzisstischen Entwicklung geht der kognitive Mittelwert zur Einschätzung der eigenen Leistung und der situativen Risiken verloren. So wird ein narzisstisches Kontinuum gebildet:

- I. *Aufopferungsphase (Aufgaben werden mit übermäßiger Anpassung erfüllt)*
- II. *Spiegelungsphase (Kompetenzen der umgebenden Personen werden für sich selbst genutzt)*
- III. *Inszenierungsphase (Eingeschränkte Kompensationsfähigkeit als Zeichen mangelnder individueller Entwicklungsfähigkeit)*

In der narzisstischen Persönlichkeit sind emotionale und verstandesbezogene Extreme Teil einer maladaptiven ganzheitlichen Stabilität, unter entsprechender körperlicher Gegenregulation. Die psychotherapeutisch gewünschte kognitive Ordnung stellt eine individuelle Destabilisierung einer bisher „stabilen“ Person dar. Deshalb ist es wichtig, einen neuen dauerhaften Gegenpol zur adaptiven Stabilität zu schaffen, z.B. körperliche Kompensation durch kurzfristige Extrembelastungen. Der Palindromics®-Ansatz besteht aus einem inhaltlichen Intro und einem ergänzenden formalen Teil, um dem Verstand die Auswahl der bevorzugten Auffassung zu geben und dennoch einen Kontext zu vermitteln. Diese bewusst zweiseitige Herangehensweise ist sowohl durch unterschiedlichen Sprachgebrauch, als auch durch den Perspektivwechsel als gegenläufig-globale Darstellung eines bestimmten Inhalts zur individuellen Annahme des entsprechenden Details möglich. Ein emotionaler Widerspruch von Gegensätzlichkeit und Gleichwertigkeit, der nur durch 1:1-Handeln im gegenwärtigen Erkennen aktiv aufgelöst werden kann. Palindromics® bietet einen therapeutischen Ansatz für Phase I + II, um narzisstische Missverständnisse zu überbrücken. Dieser zweiseitige Ansatz ermöglicht eine Optimierung der emotionalen Handlungsfähigkeit durch Akzeptanz und Relativierung von Erwartungshaltung. Das kognitive Mittelmaß zwischen Introversion und Extroversion kann als Schlüssel zur adaptiven Stabilität angewendet werden.

„Again and again & Ich stoppe meine Gedanken in der Handlung.“

„I can insist on my values & I remain a valuable person.“

„Don't control & j'ai confiance en mes compétences.“

„I don't understand why & in harmony I feel it.“

„I'm really proud of myself & J'oublie les doutes.“

„Realise the present situation & ich bin perfekt im Handlungsfluss.“