

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
Kapitel eins – Narzissmus enträtseln.....	9
Die sieben Warnzeichen der narzisstische Persönlichkeitsstörung.....	9
Was ist die Ursache von Narzissmus?.....	17
Vier Typen von Narzissten, von denen Sie sich fernhalten sollten.....	20
Die vier Typen von Menschen, zu denen sich Narzissten hingezogen fühlen	21
Kapitel zwei – Immer einen Schritt voraus sein	27
Elf Anzeichen dafür, dass Sie in einer Beziehung mit einem Narzissten sind	28
Gefährliche Manipulationstaktiken von Narzissten	36
Fünf Dinge, die jeder Narzisst gerne sagt.....	45
Fünf Auslöser für narzisstische Wut.....	48
Kapitel drei – Wenn es reicht.....	55
Fünf wichtige Methoden für den richtigen Umgang mit einem Narzissten	56
Fünf Phrasen, um einen Narzissten sofort zu entwaffnen.....	62

Kapitel vier – Sich abnabeln 67

Warum es so schwer ist, mit einem Narzissten Schluss zu machen.....	67
Die sieben Stufen der Trauma-Bindung.....	69
Wie man mit einem Narzissten endgültig Schluss macht	72
Nutzen Sie die Gray-Rock-Methode (engl. „grauer Fels“) zu Ihrem Vorteil.....	75

**Kapitel fünf – Heilung von narzisstischem
Missbrauch 79**

Die fünf Stadien der Genesung von narzisstischem Missbrauch.....	81
Fünf transformative Wahrheiten, denen sich jedes Opfer stellen muss.....	86
Essenzielle Übungen zur Stärkung von Herz und Geist bei der Heilung	92
Lebensverändernde Affirmationen zur Heilung vergangener Verletzungen	95

Kapitel sechs – Den Kreislauf durchbrechen 101

Sechs Gründe, warum Sie immer wieder Narzissten anziehen.....	101
Sieben Methoden, um einen Narzissten beim ersten Date zu erkennen	106
Vier Methoden, um nie wieder Narzissten anzuziehen	112
Neun kraftvolle Techniken für die Entwicklung einer unzerbrechlichen Selbstliebe	115

Kapitel sieben – Wieder lieben	121
Sieben Fehler, die es zu vermeiden gilt, wenn Sie wieder mit der Partnersuche beginnen.....	122
Fünf erste Anzeichen dafür, dass Sie endlich einen guten Partner gefunden haben.....	127
Acht großartige Gewohnheiten, um Ihre neue Beziehung auf die richtige Weise zu beginnen.....	132
Fazit	137
Literatur	143