

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 Narzissen, von denen Sie sich fernhalten sollten.....	20
Die vier Typen von Menschen, zu denen sich Narzissen hingezogen fühlen	21
Kapitel zwei – Immer einen Schritt voraus sein	27
Elf Anzeichen dafür, dass Sie in einer Beziehung mit einem Narzissen sind	28
Gefährliche Manipulationstaktiken von Narzissen	36
Fünf Dinge, die jeder Narzist gerne sagt.....	45
Fünf Auslöser für narzisstische Wut	48
Kapitel drei – Wenn es reicht.....	55
Fünf wichtige Methoden für den richtigen Umgang mit einem Narzissen	56
Fünf Phrasen, um einen Narzisten 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