

Inhalt

Vorwort	7
<i>I. Teil: Emotionale Erpressung verstehen</i>	23
1. Diagnose: Emotionale Erpressung	25
2. Die vier Gesichter der Erpressung	44
3. Der Nebel aus Angst, Pflicht- und Schuldgefühlen ..	73
4. Die Mittel der Erpressung	100
5. Das Innenleben des Erpressers	124
6. Das Innenleben des Erpressungsopfers	151
7. Die Auswirkungen emotionaler Erpressung	186
<i>II. Teil: Emotionale Erpressung bekämpfen</i>	205
Einführung: Der richtige Zeitpunkt für Veränderungen	207
8. Bevor Sie loslegen	212
9. Der richtige Zeitpunkt für Entscheidungen	243
10. Strategien	275
11. Den Nebel aus Angst, Pflicht- und Schuldgefühlen durchbrechen	311
Nachwort	347