

# Inhalt

## Vorwort 9

### Einleitende Gedanken – Das Unbewusste in der Selbstsabotage

15

Der Ersttermin .....	15
Nachspüren, was Selbstsabotage ist.....	19
Narzissmus und Selbstsabotage .....	22
Frustration und Selbstsabotage .....	30
Drei Ebenen narzisstischer Konflikte .....	33
Alltagsnarzissmus .....	37
Narzisstischer Selbstgefallen .....	40

### Narzisstische Selbstsabotage

45

Normaler Narzissmus und normale Selbstsabotage .....	48
Paradoxien aushalten .....	49
False Flags .....	54
Die Macht der eigenen Gedanken .....	58
Selbstsabotage durch Kognitionen.....	59
Individuelle Kognitionen .....	62
Psychoanalyse als Wissenschaft .....	62
Möglichkeiten und Wahrscheinlichkeiten .....	64

### Humor und Narzissmus

69

Humorlos in Therapy .....	69
Systeme wechseln, nicht verwechseln .....	71

Humor als Zugang zum Narzissmus .....	74
Selbstbefreiung durch humorvolle Provokation .....	75
Widersprüche nutzen .....	79
Beim Fehlermachen zuschauen .....	80
Traumasymptome ernst nehmen .....	82
Parodie des Selbst .....	84
Anspruchsdenken und hohe Erwartungen .....	85
Narzissten haben Humor .....	88
Sanfte Provokation .....	90
Bedrohte Identität .....	92
Selbsttäuschung und Glaube .....	93
Humorloses Festhalten am Irrglauben .....	94

### **Empathie und Narzissmus**

98

Menschlichkeit durch Empathie .....	98
Empathie .....	99
Diffamierung und Schuldumkehr .....	101
Empathie nutzen oder missbrauchen .....	103
Kontrastempathie .....	107
Empathie-Streik .....	108
Wellen der Seele .....	115
Abwarten und Tee trinken .....	118
Irrationale, optimistische Lösungswege .....	119
Optimistische Erwartungslosigkeit .....	120
Raus aus dem Problemdenken .....	122

### **Grandiosität als Selbstsabotage**

125

Grandios und teuer in New Jersey .....	125
Grandios optimistisch und nervig .....	128
Grandiosität für Ehrlichkeit .....	130
Reduzieren und einkochen .....	132

Demut neutralisiert Grandiosität .....	134
Exit-Strategie:	
Was ist so schlecht daran, sich Gutes zu tun? .....	138
<b>Trivialisierung</b>	<b>Ein Café am Rande der Küchenpsychologie</b>
	146
Schuldgefühlfalle .....	148
Astrologie .....	149
Irrationale Ängste und aberwitzige Inkonsequenzen .....	150
Außer Kontrolle .....	154
Golfregeln .....	154
Heldenreisen .....	158
Fortschritt ist nicht Stillstand .....	163
Nichts zu erwarten .....	163
Familienaufstellung .....	164
Gestalttherapie und Focusing .....	165
Placebo- und Noceboeffekt .....	166
Manipulation und Aufdeckung .....	168
Resilienz und Zaubersprüche .....	170
Trivialisierung, Trash und Trump .....	172
Satanic Panic .....	177
<b>Innere Kritiker und Narzissmus</b>	
	180
Irrational, streng und gnadenlos gegen mich .....	181
Die Horde innerer Kritiker .....	183
Kritische, laute Gedanken .....	186
Aufwachen .....	189
Statt extremer Selbtkritik .....	190
Inkompetenz blockiert .....	191
Innere Arbeit mit kleiner Verwaltung .....	195
Hochintelligent, clever und faul .....	197
Narzisstische Hochbegabung .....	198

**Paargeschichten**

203

Zwei Selbstbilder .....	204
Beziehungssabotage .....	205
Emotionsfokussierung .....	206
Ungute Dynamiken .....	207
Fortsetzung: Ungute Dynamiken .....	210
Ziele einer Paartherapie .....	211
Narzisstische zweite Chancen .....	214
Angst .....	219
Bindungsangst und Alleinsein .....	223
Herzensbildung gegen Selbstsabotage .....	227
Ästhetik als Rettung aus der Selbstsabotage .....	228
Es sich richtig schön machen .....	233
Das Leben ist schön! .....	236
Prokrastination .....	238

**Dank** 239**Weiterführende Literatur** 241**Rechtehinweis** 244**Anmerkungen** 245