

# 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
Traumasympptome 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 Problemendenken .....	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

## Trivialisierung Ein Café am Rande der Küchenpsychologie

146

Schuldgefühlfälle ..... 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

## Innere Kritiker und Narzissmus

180

Irrational, streng und gnadenlos gegen mich ..... 181

Die Horde innerer Kritiker ..... 183

Kritische, laute Gedanken ..... 186

Aufwachen ..... 189

Statt extremer Selbstkritik ..... 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