

KRISTINA PETERS

EXIT GASLIGHTING

WEGE AUS DEM NEBEL DER PSYCHISCHEN MANIPULATION

Erstausgabe 2022

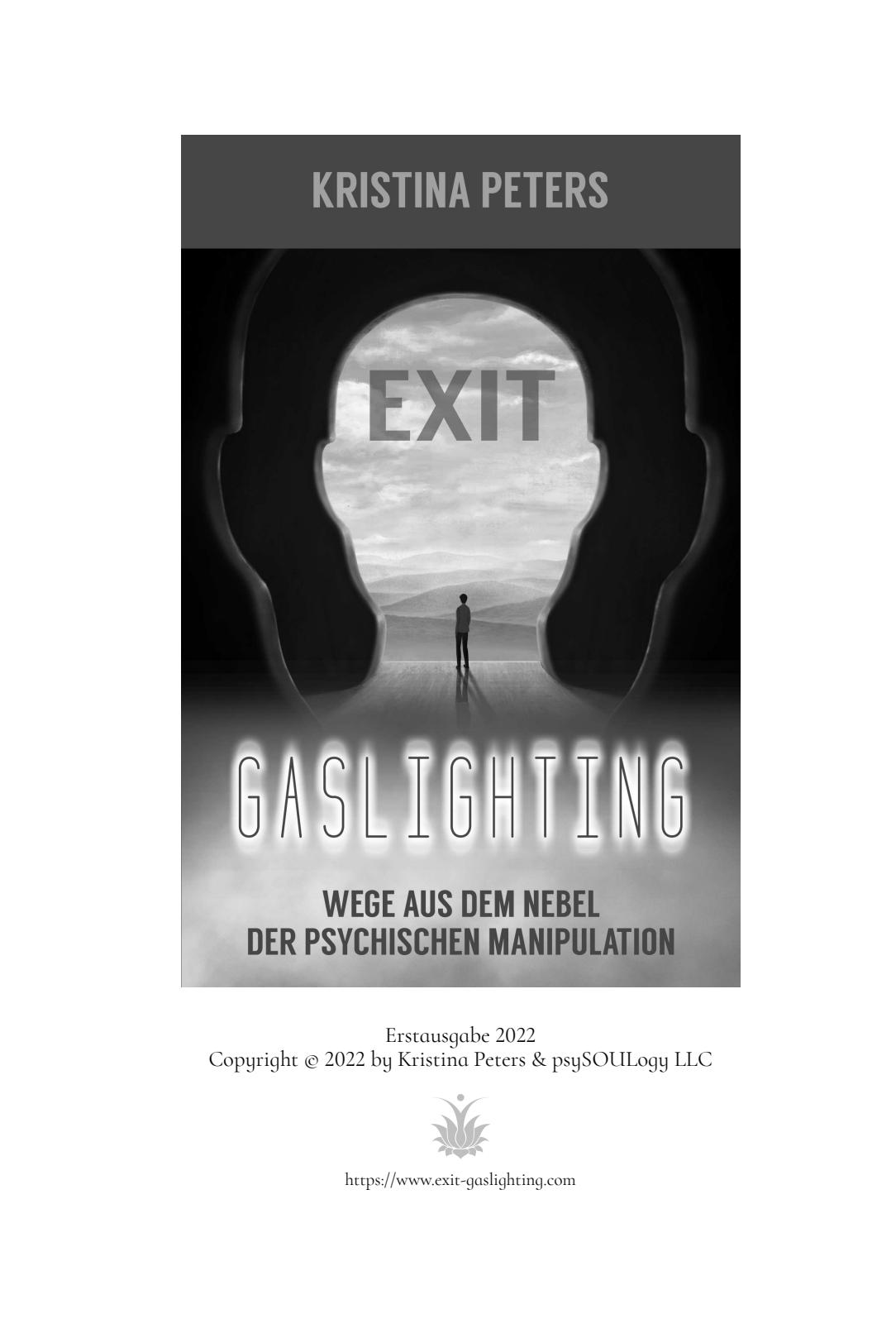
Copyright © 2022 by Kristina Peters & psySOULogy LLC



<https://www.exit-gaslighting.com>

<https://www.psySOULogy.com>

KRISTINA PETERS



EXIT

GASLIGHTING

WEGE AUS DEM NEBEL
DER PSYCHISCHEN MANIPULATION

Erstausgabe 2022
Copyright © 2022 by Kristina Peters & psySOULogy LLC



<https://www.exit-gaslighting.com>

EXIT GASLIGHTING

WEGE AUS DEM NEBEL DER PSYCHISCHEN MANIPULATION

KRISTINA PETERS

© 2022 PsySOULogy LLC und Kristina Peters



Label: psysoulogy LLC
Web: <https://www.psylogy.com>
Mail: evolve@psysoulogy.com

ISBN Softcover Farbe: 978-3-384-18568-6

ISBN Hardcover Farbe: 978-3-384-18567-9

ISBN E-Book: 978-3-384-18569-3

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenrei 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin und die psysoulogy LLC verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der psysoulogy LLC und der Autorin, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenrei 40-44, 22359 Hamburg,
Deutschland.

Texte, Abbildungen, Modelle, Illustrationen, Satz und Gestaltung von Kristina Peters

Bildnachweise

Cover: Jorm S/Shutterstock.com

Gasflamme, S. 8: Kristina Peters

Astronaut im All, S. 60: pio3/Shutterstock.com

„Batz!“ Cartoon, S. 89: Hauck & Bauer¹² (mit freundlicher Genehmigung)

Kung-Fu, S. 315: Vagengeim/Shutterstock.com

Illustration Globus: <https://www.maxpixel.net/World-Planet-Land-School-Stationery-Globe-Study-4105736>

Sattelit: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Soyuz_TMA-7_spacecraft2.jpg
(mit freundlicher, schriftlicher Genehmigung des NASA Headquarters, Office of Communications, Digital Services, Washington, DC)

Widmung

Dieses Buch ist Deinem selbstbestimmten Leben, Deiner Wahrheit, Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit gewidmet. Es ist für jenen Teil in Dir, der genau weiß, was er denkt, wahrnimmt und fühlt. Diese Zeilen sind an Dein authentisches, verwundbares und einzigartiges Wesen gerichtet, das - jenseits aller erworbenen Muster und Glaubenssätze - an ein Leben außerhalb des gedanklichen Käfigs leidvoller Konditionierungen glaubt und in dieses Leben wachsen möchte. Möge Deine Klarheit, Herzenswärme, verrückte Einzigartigkeit und Schöpferkraft sich in Dein Leben entfalten. Es ist DEIN LEBEN! Hol es Dir zurück! Ich glaube an Dich!

Danksagung

Dieses Buch ist ein Gesamtkunstwerk! Ohne die Hilfe und Unterstützung einiger, lieber Mitmenschen wäre es niemals in dieser Form entstanden.

Der allergrößte Dank gilt dem Göttlichen, der geistigen Welt in all ihrer Vielfalt und den Lakota. Mit dieser Verbindung, die still und leise - durch viele Prozesse hindurch - in den letzten Jahren in mein Leben gewachsen ist, hat sich ein Vertrauen in eine göttliche Führung und Liebe entfalten können, wie ich es mir niemals hätte vorstellen können. Die Erstellung dieses Buches war hiervon und von einem aufkeimenden Vertrauen in meine Gaben getragen. Mein Herz gehört Euch!

Heidi Michaela Debatin und Markus Heiner Kammüller danke ich von Herzen für die Verbundenheit, Freundschaft und liebevolle Begleitung, ohne die ich nicht wüsste, wo ich heute wäre. Danke für Euer einzigartiges Sein und Wirken! Mitakuje o'jasin!

Bei Sarah Lorenz und Steffen Luithle bedanke ich mich für das Geschenk des tiefen Vertrauens und der Freundschaft, das mich - auf den Wellen des durchgeknallten Humors - mit durch diese Zeit getragen hat. Auch für Eure kreativen Ideen, Anregungen und Eure konkrete Hilfe in so vielen Bereichen möchte ich mich von Herzen bedanken! Ich liebe Euch!

Von Herzen danken möchte ich Dan Eckhardt und Fräulein Suzette Federer für stützende Worte, den wohlwollenden Zuspruch und unsere bereichernde, seit Jahrzehnten tragende, verrückte Freundschaft.

Ganz besonderer Dank geht an die wunderbare Christa Schmidt-Wiederhake, die mir nicht nur unter Wasser eine treue Begleiterin war, sondern auch mehrmals dafür gesorgt hat, dass ich mit dem „Kopf über Wasser“ bleibe. In einer sehr fordernden Zeit war sie mir eine echte Freundin und auch bei nervenaufreibenden Details immer bereit, inhaltlich „mitzugehen“, mich mit tiefgründigen Fragen zum Nachdenken anzuregen und beim vollständigen Lektorat des Buches entscheidende, wichtige und hilfreiche Veränderungsvorschläge einzubringen. Ohne Dich, liebe Christa, wäre dieses Buch nicht so, wie es jetzt ist: Lesbar und gut verdaulich. Danke von Herzen!

Während des Schreibens erhielt ich immer wieder enorm hilfreiche, ermutigende und konstruktive Rückmeldungen und Anregungen von Christine Brantzen. Bei ihr möchte mich ganz besonders bedanken.

Weiterer Dank geht an Cathleen Heimes und Anke Schuster, die ebenfalls mit bestärkenden Rückmeldungen und Anregungen dazu beigetragen haben, dem Werk eine „Richtung zu geben“.

Von Herzen danken möchte ich auch dem treuen und inspirierten Geist im Hintergrund, der mich seit Jahren planerisch, gestalterisch und in der Umsetzung meiner Projekte zuverlässig begleitet: Christian Wedel von Soulsites.

Ich bedanke mich bei all den Menschen, die mir in den letzten 15 Monaten mit Geduld, Rücksicht und Verständnis für meinen straffen Terminplan begegnet sind, die mich bestärkt und immer dann an mich geglaubt haben, wenn meine Zuversicht nicht greifbar war.

Es sei auch all den Menschen gedankt, denen ich begegnen musste, um durch meine eigenen Prozesse gehen und letztlich dieses Buch schreiben zu können. Dank all jenen Sendern von Gaslighting, die mich durch die persönliche Begegnung überhaupt erst in die Lage versetzt haben, in der Tiefe zu verstehen, was im Rahmen einer Gaslighting-Dynamik geschieht und mich dazu motiviert haben, aus meinem eigenen gedanklichen Käfig in die Freiheit zu wachsen.

Und ich bedanke mich bei all den Menschen, die mich in den letzten Jahren als Begleiterin auf ihrem Weg gewählt, mir vertraut und mich dadurch motiviert haben, mein erfahrenes Wissen in Form eines Buches zu teilen.

Herzlichen Dank an Dich - an all die Leser dieses Buches - für Dein Vertrauen und das Privileg, mich mit diesen Zeilen in Dein Leben einzuladen. Ohne Dich - ohne Euch - wäre dieses Buch niemals entstanden.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einleitung.....	1
I. Was ist Gaslighting?.....	8
<i>Auf der Suche nach einer Definition für Gaslighting.....</i>	<i>9</i>
A. Definitionen von Gaslighting.....	12
1. Definition nach Kutcher.....	12
2. Definition nach Stern.....	14
3. Definitionssammlung nach Wikipedia.....	15
B. Bewusstsein, Absicht und Intention bei Gaslighting.....	20
1. Stufenmodell zu Bewusstsein, Absicht und Intention des Senders.....	21
Stufe 1: Reaktives Gaslighting - fehlendes Bewusstsein, keine Absicht.....	21
Stufe 2: Egozentrisch-funktionales Gaslighting - moderates Bewusstsein, fragliche Absicht.....	22
Stufe 3: Intentionales Gaslighting - volles Bewusstsein, gezielte Absicht.....	22
2. Empfänger von Gaslighting im Stufenmodell.....	23
3. Sender von Gaslighting im Stufenmodell.....	38
4. Innere Klarheit, das Stufenmodell und seine Bedeutung.....	47
C. Eine neue Definition von Gaslighting.....	52
D. Exit Gaslighting - Praxis-Tipps zur Definition: Zwölf Gebote für ein selbstbestimmtes Leben.....	54

II. Makroprozesse von Gaslighting.....60

Die Perspektive des Astronauten: Makroprozesse von Gaslighting.....61

A. Zentraler Makroprozess und Motiv des Senders:	
Die Durchsetzung seiner Alternativrealität (AR).....63	
1. Die Alternativrealität des Senders.....63	
2. Weshalb ein Sender seine Alternativrealität durchsetzen will.....72	
a.) Konkrete Plus-Vorteile der Alternativrealität.....73	
b.) Protektive Vorteile der Alternativrealität.....75	
c.) Wenn ein Sender seine Vorteile verliert.....77	
3. Realität, AR und subjektive Wahrnehmung.....80	
a.) Wir kreieren die Realität durch Wahrnehmung - Konstruktivismus.....81	
b.) Unsere Wahrnehmung ist fehleranfällig.....81	
c.) Kategorisierung und Entfernung von Information.....82	
d.) Realität als Übereinstimmung der Wahrnehmungen.....82	
e.) Der Einfluss individueller Prägung auf die Wahrnehmung.....83	
f.) Neurobiologie: Basis subjektiver Wahrnehmung und Sensibilität.....86	
g.) „Gibt es dann gar keine Realität? Ist meine Wahrnehmung fehlerhaft?“.....87	
h.) Unterscheidung zwischen Alternativrealität und subjektiver Wahrnehmung.....89	
i.) Zusammenfassung und abschließende Betrachtung.....91	
4. Learnings und Take-away-messages.....93	
a.) Dein wichtigstes Mantra: Meine Wahrnehmung zählt!.....93	
b.) Den Kampf ums „Recht haben wollen“ loslassen.....94	
c.) Dem Sender seine Wahrnehmung lassen.....97	
d.) Die eigene Beeinflussbarkeit erkennen und berücksichtigen - Exkurs zum Konformitätsexperiment von Asch ¹³98	
e.) Die aktive Wahl Deines Kontextes.....101	

B. Woran erkenne ich Gaslighting?	
Acht Charakteristika/Indikatoren einer AR.....	103
1. Anspruch auf absolute Gültigkeit der subjektiven Darstellung.....	104
2. Der Sender als urteilender Richter.....	107
3. Die Wandlung des Subjektivem zum Objektiven und die Umdeutung von Fakten zu subjektiven Eindrücken.....	110
4. Etablierung einseitiger Regeln.....	111
a.) Exkurs Soziale Reziprozität: Aufhebung der wechselseitigen Abhängigkeit.....	113
5. Modifikation von Details, Ursachen und Zusammenhängen.....	114
6. Schaffen neuer Fakten (Inszenierungen, Triangulation).....	118
7. Der Empfänger im Monolog der inneren Beweisführung.....	121
a.) Inner work zum Monolog der inneren Beweisführung.....	123
8. Pauschale Verurteilungen menschlicher Eigenschaften.....	126
a.) Inner Work zu Selbstablehnung.....	127
b.) Frieden mit unliebsamen Eigenschaften schließen.....	129
c.) Essentials zum Umgang mit einer Alternativrealität.....	131
<i>Das Gaslighting-Universum der Makroprozesse.....</i>	134
A. Spieler des Gaslighting-Universums.....	134
1. Die Alternativrealität des Senders.....	134
2. Die Realitätswahrnehmung (RW) des Empfängers.....	136
3. Der Sender und seine Signale.....	137
4. Der Empfänger und seine Umlaufbahn.....	139
5. Die Schmerzgrenze zwischen den Realitäten.....	141

B. Das Gaslighting-Universum im Überblick.....	143
1. Die sieben Gesetze des Gaslighting-Universums.....	145
 <i>Makroprozesse von Gaslighting verstehen und aussteigen.....</i>	146
A. Die Anziehung der Alternativrealität - 1. Makroprozess.....	148
1. Ausgangssituation.....	149
2. Der Sog einer „besseren Welt“ - Kern des 1. Makroprozesses.....	149
3. Sender und Empfänger.....	152
a.) Risikofaktoren für die Entfaltung des 1. Makroprozesses.....	153
b.) 14 Punkte zum Exit aus dem 1. Makroprozess.....	155
4. Zwei Fallstricke für Empfänger	156
a.) Exkurs: Operante Konditionierung I - Verstärkung erwünschten und Bestrafung unerwünschten Verhaltens.....	157
5. Schattenarbeit als Basis-Exit aus Gaslighting.....	160
a.) Zentrale Selbstreflektions-Fragen zu Schattenaspekten.....	162
b.) Integrations-Fragen zu Schattenthemen.....	163
c.) Essentials zum Exit aus dem 1. Makroprozess.....	165
 B. Die Bestrafung der Schmerzgrenze - 2. Makroprozess.....	166
1. Ausgangssituation.....	167
2. Schockmoment der Schmerzgrenze - Kern des 2. Makroprozesses.....	168
a.) Exkurs zur Stressreaktion - Fight, Flight, Fright und Faint bei Kontakt mit der Schmerzgrenze.....	170
3. Emotionale Erpressung - Scheideweg für die Entfaltung des 2. Makroprozesses.....	173
4. Drei Selbsttäuschungen von Empfängern.....	176
a.) Angst vor Ablehnung/Verlassenwerden nimmt ab.....	176
b.) Reale Ablehnung wird verhindert.....	177
c.) Reales Verlassenwerden wird verhindert.....	177

5.	Verstärkung und Bestrafung - Der konditionierte Empfänger.....	179
	a.) Abschließende Reflektion für konditionierte Empfänger.....	182
6.	Dein Exit aus dem 2. Makroprozess.....	185
	a.) Inner work zum Exit aus dem 2. Makroprozess.....	186
	1. Verständnis für Deine Stressreaktion.....	188
	2. Gefühls- und Stressregulation.....	189
	3. Verhaltensplanung für Bestrafung und emotionale Erpressung.....	190
	4. Vorbereitung auf künftige Attacken.....	190
	5. Sprenge die Abhängigkeit Deines Verhaltens von Bestrafung.....	191
	6. Das Spiel mit der Schmerzgrenze beenden.....	191
	7. Umgang mit verletzenden und bestrafenden Aussagen.....	191
	8. Stress und Angst als hilfreiche Signale für neues Verhalten.....	192
	9. Signalnutzung für neues Verhalten.....	193
	10. Keine Suche nach Rechtfertigungen für die Bestrafung.....	193
	11. Schmerzgrenze und Ablehnung begegnen.....	194
	12. Distanz zu den Aussagen des Senders aufbauen.....	194
	13. Impulskontrolle und thematische Widerhaken.....	196
	14. Feiere Deinen Mut, Dich der Schmerzgrenze zu stellen.....	197
	15. Stelle Dich Deinen Ängsten.....	197
	b.) Die Schmerzgrenze als Hinweissignal verstehen und nutzen lernen.....	198
	c.) Essentials zum Exit aus dem 2. Makroprozess.....	202

C. Schwindendes Selbst- und Realitätsbewusstsein - 3. Makroprozess.....203

1.	Ausgangssituation.....	204
2.	Ungesunde Verantwortungsübernahme und die Angst vor der eigenen Realitätswahrnehmung.....	205
3.	Gewöhnung an die AR des Senders - Kern des 3. Makroprozesses.....	208
	a.) Die Gewöhnung an den Ausnahmezustand verstehen.....	209
	b.) Verständnis: Subjektive Optionen des Empfängers	213

4.	Die Alternativrealität als neue Realität: Folgen für Empfänger.....	220
5.	Standortbestimmung für Empfänger.....	222
a.)	Exkurs zur erlernten Hilflosigkeit.....	222
b.)	Inner work zur erlernten Hilflosigkeit.....	224
6.	Exit-Strategien für Empfänger im 3. Makroprozess.....	225
	Strategie 1: Klarheit statt Kampf - Kein inhaltliches Eingehen.....	225
	Strategie 2: Ängste annehmen und Vermeidungssystem shiften.....	226
	Strategie 3: Nebelraketen, Gesprächsführung und der finale Exit.....	231
7.	The final Exit: Leitfaden zur Gesprächsführung bei verwirrenden und bestrafenden Signalen des Senders.....	235
a.)	Critical Cues - Wie weicht der Sender aus und wie reagiere ich?.....	236
b.)	Verbal auf Ablenkung reagieren - Dein Thema halten.....	238
c.)	Final Exit - Konkreter Ausstieg aus dem Verwirrspiel.....	239
8.	Hilflosigkeit und Opfer-Rolle entlernen - Das Drama beenden.....	254
a.)	Das Drama-Dreieck nach Karpman.....	255
9.	Zusammenfassung - Exit aus dem 3. Makroprozess.....	266
a.)	Essentials zum Exit aus dem 3. Makroprozess.....	266
10.	Fallstricke und Special Traps nach Deinem Exit.....	269
a.)	Typische Fallstricke für Empfänger.....	269
b.)	Special Trap 1 - Der rettende Täter.....	270
c.)	Special Trap 2 - Der hilflose Sender.....	271
d.)	Special Trap 3 - Die Modifikation der Zeitlinie.....	273
11.	Zusammenfassung 3. Makroprozess.....	274

D. Auto-Gaslighting - 4. Makroprozess: Der Empfänger gaslichtet sich selbst.....	276
1. Ausgangssituation.....	276
a.) Exkurs: Die traumaassoziierte Stressreaktion Fawn.....	280
2. AR als neue Realität des Empfängers - Kern des 4. Makroprozesses.....	284
3. Die Folgen von Auto-Gaslighting für Empfänger.....	291
a.) Exkurs zu zentralen Grundbedürfnissen.....	292
4. Die Post-Verdrängungs-Implosion.....	296
5. Exit aus dem 4. Makroprozess.....	297
a.) Inner Work zur ganzheitlichen Sicht auf den Sender und Gaslighting.....	302
b.) Essentials zum Exit aus dem 4. Makroprozess.....	304
6. Roadmap für die Zeit nach dem Exit: Intuition reaktivieren und die Beziehung zu Dir selbst.....	306
a.) Inner Work - Eine bewusste(re) Beziehung zu Dir.....	309
b.) Vorsicht Fallstrick - Die Hoffnung auf Veränderung.....	312
III. Self-Empowerment: Take your power back! Immunisierung gegen psychische Manipulation.....	315
<i>Konkrete Werkzeuge für Deine Gaslighting-Immunisierung.....</i>	316
A. Bewusste Aufmerksamkeitslenkung - zurück zu Dir.....	316
B. Fassungslosigkeit und Entsetzen loslassen - Die Existenz von Manipulation annehmen.....	317
1. Allgegenwart von Alternativrealitäten - Der Kampf um Deine Wahrnehmung und die öffentliche Meinung.....	318
C. Erkennen, Enthüllen und Entkräften impliziter Botschaften...323	
1. Exkurs: Das Appell-Ohr von Empfängern und die vier Seiten einer Nachricht.....	324

2.	Implizite Aussagen erkennen.....	326
a.)	Übungsbeispiel: Implizite Botschaften erkennen, enthüllen, entkräften.....	326
b.)	Inner Work: Implizite Botschaften erkennen.....	330
3.	Enthüllen und Entkräften impliziter Botschaften.....	331
a.)	Übung zum Enthüllen und Entkräften.....	332
D. „Hier wohne und gestalte ich!“ - Die Homebase im eigenen Körper.....	334	
1.	Körperwahrnehmung, Trauma und Abgrenzung.....	335
a.)	Körperliches Gewahrwerden - „Das ist mein linker Fuß“.....	337
2.	Körpersystem regulieren lernen, Homebase klären.....	339
a.)	Übung: Stress und Aktivität im (Körper-)System regulieren.....	340
3.	Mit Triggern umgehen lernen.....	344
a.)	Deine Triggerresistenz auf Körperebene trainieren.....	345
E. „Das Denken neu lenken“ - Gebrauchsanweisungen für den Kopf.....	348	
1.	Dich von destruktiven Gedanken lösen.....	348
a.)	Gedankliches Fokustraining - Gedanken loslassen.....	349
2.	Richtungswechsel und Futter für gesundes Denken.....	353
a.)	Neue Räume - Übung der öffnenden Fragen.....	353
F. Glaubenssätze ganzheitlich wandeln.....	358	
1.	Typische Glaubenssätze und ihre Entstehung.....	358
2.	Was Du vor der Bearbeitung von Glaubenssätzen wissen musst.....	361
3.	Ganzheitliche Arbeit mit Deinen Glaubenssätzen.....	362
a.)	Deine Wünsche und Glaubenssätze erarbeiten.....	364
b.)	Den Wünschen Wurzeln geben und blockierende Glaubenssätze lösen.....	365

4. Kognitive Arbeit mit Glaubenssätzen.....	372
a.) Schema zur rationalen Entkräftung von Glaubenssätzen.....	372
G. Bewusste Arbeit mit Intuition und Emotionen.....	373
1. Gefühle in Fluss bringen und ableiten.....	374
a.) Emotionales Entladen - Gestautes in Fluss bringen.....	376
2. Annahme Deiner Emotionen und Intuition - „Ich sage ja...“	380
a.) Intuitionstraining - Deine intuitive Reaktion wahrnehmen.....	382
b.) Deinen Gefühlen ein „Ja“ geben - Annnehmen.....	385
3. Emotionale Kartierung - Botschaften Deiner Gefühle verstehen.....	388
a.) Die Botschaften Deiner Gefühle - sieben Punkte.....	395
b.) Deine Gefühle und ihre Botschaften einladen.....	397
4. Beispielanalysen von Gefühlsbotschaften bei Gaslighting.....	401
a.) Beispielanalyse Angst bei Gaslighting.....	401
b.) Beispielanalyse Wut bei Gaslighting.....	403
5. Immun gegen psychische Manipulation durch bewusste, emotionale Entwicklung?.....	405
a.) Skala des Bewusstseins nach Dr. David Hawkins ⁴³	406
b.) Orientierungsfragen zur Arbeit mit der Skala des Bewusstseins.....	408
c.) Die aktive Veränderung Deiner Emotionen.....	410
<i>Abschließende Worte für Deinen weiteren Weg.....</i>	<i>413</i>
IV. Anhang.....	416
A. Bookmaps zur Übersicht aller Inhalte.....	417
B. Literaturverzeichnis.....	427

Haftungsausschluss und Urheberrecht

Dieses Buch stellt eine ergänzende Hilfe für Menschen dar, die mit psychischer Manipulation (*Gaslighting*) zu tun hatten oder haben. Es kann und möchte keinesfalls eine professionelle psychotherapeutische Behandlung ersetzen. Menschen mit Diagnose einer psychischen Erkrankung wird unbedingt geraten, erst nach Rücksprache mit ihren professionellen Begleitern (und deren Einverständnis) an diesem Thema zu arbeiten. Die Umsetzung der Empfehlungen und Übungen dieses Buches liegt vollumfänglich in der Eigenverantwortung des Lesers/der Leserin und geschieht auf eigenes Risiko. Eine Haftung der psySOULogy LLC (und der Autorin) für etwaige durch die Nutzung des Buches entstehende Schäden ist unter allen Umständen ausgeschlossen.

Die in diesem Buch ausgearbeiteten Modelle und Theorien sind wissenschaftlich nicht überprüft, sind geistiges Eigentum der Autorin und der psySOULogy LLC und unterliegen dem Urheberrecht. Jegliche Nennung, Vervielfältigung, Verbreitung und Nutzung der Inhalte dieses Buches ohne ausdrückliche, schriftliche Zustimmung der Autorin und der psySOULogy LLC ist untersagt.

Vorwort und Einleitung

Wie schreibt man ein Buch über das komplexe Phänomen *Gaslighting*, das **Wissen** vermittelt, tiefe **Erkenntnisse** ermöglicht, zu **Bewusstsein** verhilft, während es gleichzeitig **Handwerkszeug** zum Exit dieser toxischen Dynamik bietet und Betroffene so berühren kann, dass diese sich an ihre **eigene Schöpferkraft** erinnern?

Diese Frage hat mich bei der gesamten Arbeit an diesem Buch begleitet. Die Antwort darauf hältst Du in Deinen Händen.

Gaslighting ist ein vielschichtiges und bis heute nicht klar definiertes Phänomen. Man spricht in diesem Zusammenhang auch von einem „Orchideenbegriff“, der vielfach und uneinheitlich verwendet wird. Mit der Zeit haben sich zahlreiche subjektive Bewertungen und Bedeutungen in die Begriffsverwendung gemischt. Nicht immer zum Vorteil von Betroffenen.

Jeder, der sich in einer solchen Dynamik befand und befindet, weiß, wie schwer es ist, einem Außenstehenden *Gaslighting* verständlich zu machen. Weshalb und wie *Gaslighting* so viel Leid und Erschütterung nach sich zieht, können sich Betroffene oft noch nicht einmal selbst erklären.

Das ist kein Wunder, denn - die hier stattfindenden Mechanismen greifen subtil auf verschiedenen Ebenen ineinander. Am Ende ergibt sich ein schwer zu beschreibendes Phänomen, das wir dann als *Gaslighting* bezeichnen.

Gaslighting ist kein abgrenzbares Einzelereignis. Vielmehr handelt es sich dabei um einen **Prozess**, der durch die Dynamik zwischen mindestens zwei Personen bedingt ist: Durch die Aktion eines **Senders** und die Re-Aktion eines **Empfängers**.

Dieses Buch beschäftigt sich v.a. mit den sogenannten **Makroprozessen** von *Gaslighting*. Damit sind jene aufeinander aufbauenden Prozesse gemeint, die übergeordnet stattfinden und für den **Ausstieg aus einer Gaslighting-Dynamik** von immenser Bedeutung sind.

Betroffene verfangen sich zu leicht in den Details von *Gaslighting* - den sogenannten **Mikroprozessen** - und verlieren so den Überblick über die systematischen Zusammenhänge. Dabei ist es jene Metaebene der Makroprozesse, die für einen erfolgreichen Ausstieg aus *Gaslighting* notwendig ist. Dafür ein Bewusstsein zu schaffen, ist eine zentrale Intention dieses Buches.

Ein komplettes Werk über Makro- und Mikroprozesse inklusive Self-Coaching-Tools zu verfassen, hätte den Rahmen des Buches bei weitem gesprengt. Das Thema ist komplex. Die bei *Gaslighting* stattfindenden Mikroprozesse werden dennoch immer wieder mit einfließen.

Im ersten Kapitel widmen wir uns der wichtigen Frage: „Was ist *Gaslighting*?“

Unzählige Male wurde ich gefragt, ob ein Sender von *Gaslighting* immer **bewusst** ist und **absichtsvoll** handelt. Auch auf diese Frage werden wir im ersten Kapitel eingehen und zu antworten versuchen.

Anschließend steigen wir in den Hauptteil - das *Gaslighting-Universum* - ein. Dort lernen wir die **Makroprozesse** kennen.

Im Self-Empowerment-Kapitel habe ich Dir die wichtigsten Tools für das Entwickeln einer **Resistenz** und Deine **Immunisierung** gegenüber **psychischer Manipulation** durch *Gaslighting* zusammengetragen. Dieser letzte Abschnitt ist Deiner Schöpferkraft und Eigenmacht gewidmet. Das wahre Leben findet jenseits von *Gaslighting* statt! Diese Tools sind auf einen nachhaltigen Ausstieg aus *Gaslighting* zugeschnitten und können Dich auf Deinem Weg in ein selbstbestimmtes und freieres Leben unterstützen.

Als psychologische Psychotherapeutin, Coach und Betroffene durfte ich *Gaslighting* mit all seinen gravierenden Folgen sehr genau kennenlernen: Selbstentfremdung, Unsicherheit und eine Deformation des Selbst- und Weltbilds.

Mit der Zeit entsteht durch *Gaslighting* eine Nebelwand aus Verwirrung und Unsicherheit, die sich wie ein Schleier auf das eigene **Bewusstsein** legt. Betroffene sehen nicht mehr klar. Ihre Gedanken drehen sich - von Unruhe und Angst begleitet - immer wieder um dieselben, destruktiven Themen. Sie **misstrauen** ihrer **Wahrnehmung** und ihren Mitmenschen.

Gaslighting kann einen lebensverneinenden Zustand nach sich ziehen, in dem Lebensfreude, Lebendigkeit und das **Vertrauen ins Leben** nicht mehr greifbar scheinen.

Viele Betroffene, mit denen ich sprechen durfte, litten enorm. Einige hatten sich einen **Überblick** über die Ereignisse bewahrt. Sie erkannten, was geschah und konnten klar formulieren, dass sie aus der *Gaslighting-Dynamik* aussteigen wollten. Sie waren zwar verletzt, verwirrt, verunsichert, erlebten Schuldgefühle, Scham und Wut - doch sie wussten, **weshalb** sie sich so fühlten. Sie waren sich der

stattfindenden ***Gaslighting***-Prozesse bewusst. Mit konkreten Zielen, wie „mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein gewinnen“, konnten wir arbeiten.

Andere hatten den Überblick über die stattfindenden Prozesse gänzlich verloren. In einer über Jahre dauernden ***Gaslighting-Dynamik*** war die Geschichte des Senders, unter wachsenden Selbstzweifeln, zu ihrer eigenen geworden.

Sie hatten das Vertrauen und den Zugang zu ihrer eigenen **Wahrnehmung** verloren, sich von sich selbst entfremdet. In den Gesprächen zeigte sich immer wieder eine **starke Ambivalenz**. Sie litten unter ***Gaslighting***, konnten ihre Wahrnehmung schildern, Gefühlen Ausdruck verleihen, nur um kurze Zeit später ihre eigenen Aussagen anzuzweifeln, das eigene Erleben und ihre Ziele **in Frage** zu stellen.

Sie wurden zwischen ihrer eigenen Wahrnehmung und der geschluckten **Perspektive des Senders** von ***Gaslighting*** hin- und hergewirbelt. Ihre eigene Sicht auf die Dinge wurde immer wieder durch die verinnerlichte **Alternativrealität** des Senders abgelöst.

Bevor hier eine Zielsetzung möglich war, mussten die Betroffenen erst einmal erkennen, was mit ihnen geschah. Erst als die Makroprozesse erkannt und verstanden wurden, war diesen Betroffenen ein dauerhaftes **Commitment** zu ihrer eigenen Wahrnehmung und ihren Veränderungswünschen möglich.

Ihr Bewusstsein war über die Zeit so durch ***Gaslighting*** infiltriert worden, dass die Realität des Senders zu ihrer eigenen geworden war. Diesen Makroprozess, den ich als ***Auto-Gaslighting*** bezeichne, ist in wichtiges und unterschätztes Phänomen, wirst Du im ***Gaslighting-Universum*** ebenfalls kennenlernen.

Die „Hauptstraße“ dieses Buches bildet die vielschichtigen Abläufe der **Makroprozesse von *Gaslighting*** ab. Um Dir einen möglichst vollständigen Überblick über ***Gaslighting*** zu ermöglichen, wurden auch wichtige, abzweigende „Seitenstraßen“ integriert. Durch diese Exkurse in berührende Themenfelder von ***Gaslighting***, stellt dieses Werk Dir eine neue, vollständigere **Systematik** zur Verfügung, mit der Du Deinen Exit aus ***Gaslighting*** individuell gestalten kannst. Einige „Seitenstraßen“ sind dabei vielleicht wichtiger für Dich, als andere.

Immer wieder werden Dir konkrete **Self-Coaching-Tools** für die jeweiligen Abschnitte angeboten, die Wege zum Ausstieg aus der ***Gaslighting-Dynamik*** aufzeigen werden.

Dieses Buch will und kann keine Psychotherapie ersetzen! Falls Du zur Arbeit an gewissen Themenfeldern eine professionelle Begleitung in Anspruch nehmen möchtest, kann ich dem nur zusprechen! Exit Gaslighting kann Dich inspirieren und Impulse setzen, doch für einige der angeschnittenen Themen bedarf es gegebenenfalls einer professionellen Begleitung durch einen Psychotherapeuten.

Meine Motivation für dieses Buch ist fachlicher und persönlicher Natur. Mehrmals steckte ich selbst in einer **Gaslighting-Dynamik** fest. Das Ausmaß des emotionalen Leids, die tiefen Verletzungen und Verwirrungen sind mir ebenso vertraut, wie die Fallstricke, die einen Ausstieg aus **Gaslighting** sabotieren können.

Weder mein Diplom in Psychologie, noch meine Ausbildung zur Verhaltenstherapeutin oder die Jahre lange Arbeit in einer psychiatrischen Klinik konnten mich vor Erfahrungen mit **Gaslighting** bewahren. Wissen allein schützt also nicht vor einer derartigen Erfahrung!

Während ich viele Menschen erfolgreich beim Ausstieg aus toxischen Beziehungen begleitet habe, gelang mir ein nachhaltiger Ausstieg aus **Gaslighting** erst nach drei schmerzhaften Beziehungen. Irgendwie paradox, nicht wahr?

Obwohl **Gaslighting** stattfand und ich mir dessen zunehmend bewusst wurde, schaffte ich den Absprung nicht. Wiederholt trat ich in eine von vier Stolperfallen der **Gaslighting-Dynamik**, die nach meiner Erfahrung alle Empfänger betreffen.

Erste Stolperfalle - (unbewusste) Überheblichkeit: Bei mir selbst war es eine Spur akademischer Selbstüberschätzung - getreu dem Motto: „*Was ich kenne, kann mir nichts anhaben. Damit komme ich schon klar.*“

Zweite Stolperfalle - unbewusste Akzeptanz einer vertrauten toxischen Atmosphäre: Das Verwirrspiel des **Gaslighting** hatte mich durch meine Kindheit bis ins Erwachsenenalter begleitet. Das gelernte toxische Milieu alarmierte mich nicht, weil es mir aufgrund meiner Geschichte vertraut war.

Dritte, am stärksten wirkende Stolperfalle - Einseitigkeit des liebenden Herzens: Ich hatte all diese Menschen wirklich geliebt. Hinter jeder manipulativen Fassade schlägt ein lebendiges Herz. Die Stolperfalle war und ist **niemals** die Liebe selbst! Vielmehr eine innere