

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einleitung	23
Teil I: Überlegungen zum Narzissmus	27
Kapitel 1: Narzissmus: Das Gesamtbild	29
Kapitel 2: Narzissmus unter der Lupe	41
Kapitel 3: Gemeinsam stärker? Kollektiver Narzissmus	59
Kapitel 4: Die Wurzeln des Narzissmus in der Erziehung	69
Teil II: Der Alltag mit Narzissten	83
Kapitel 5: Der Umgang mit narzisstischen Partnern	85
Kapitel 6: Die Folgen narzisstischer Erziehung	109
Kapitel 7: Direkte Kontakte mit Narzissten	131
Kapitel 8: Schwachstellen: Wer für Narzissten interessant ist	145
Kapitel 9: Narzisstischen Missbrauch überleben	157
Teil III: Emotionen und Verhaltensweisen von Narzissten erkennen	177
Kapitel 10: Selbstwertgefühl und Narzissmus	179
Kapitel 11: Narzisstische Aggressionen	189
Kapitel 12: Anspruch auf alles haben	203
Kapitel 13: Narzissten mit Begleitstörungen	213
Kapitel 14: Der Erfolg liegt im Auge des (narzisstischen) Betrachters	225
Teil IV: Wie die Kultur den Narzissmus fördert	235
Kapitel 15: Verbunden und doch einsam: Narzissmus und der Medieneffekt	237
Kapitel 16: Jeder ist etwas Besonderes: Kultur und Narzissmus	245
Kapitel 17: Unhöflichkeit und Narzissmus: Ein bedenklicher Trend	251
Teil V: Narzissmus behandeln	259
Kapitel 18: Hilfe suchen	261
Kapitel 19: Der psychodynamische Ansatz zur Behandlung von Narzissmus	271
Kapitel 20: Denk- und Verhaltensweisen mit kognitiver Verhaltenstherapie ändern	281
Kapitel 21: Bewältigungskompetenzen für Narzissten: Dialektisch-behaviorale Therapie	301

12 Auf einen Blick

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	319
Kapitel 22: Zehn einfache Methoden, um narzisstisches Verhalten zu besänftigen	321
Kapitel 23: Zehn Tipps, um eine narzisstische Beziehung zu verlassen.....	327
Stichwortverzeichnis	331

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Danksagungen	9
Einleitung.....	23
Über dieses Buch	23
Törichte Annahmen über den Leser.....	24
Im Buch verwendete Symbole.....	24
Wie es weitergeht	25
TEIL I ÜBERLEGUNGEN ZUM NARZISSMUS.....	27
Kapitel 1	
Narzissmus: Das Gesamtbild.....	29
Was ist so großartig am Narzissmus?.....	30
Einen Narzissten erkennen.....	30
Verräterische narzisstische Züge betrachten.....	31
Wie bestimmte Kulturen Narzissmus begünstigen.....	32
Die Folgen des Narzissmus	33
Zerstörte Beziehungen	34
Zerrüttete Familien	34
Konflikte am Arbeitsplatz und in der Nachbarschaft	35
Soziale Spannungen in Gruppen	35
Grundsätzliches zum Umgang mit Narzissten	36
Überlegt agieren, statt nur zu reagieren	36
Grenzen setzen.....	36
Gaslighting erkennen.....	37
Sein Selbstwertgefühl aufrechterhalten.....	38
Bleiben Sie oberflächlich und machen Sie sich rar.....	38
Verletzende Beziehungen abbrechen.....	39
Hilfe annehmen: Behandlungsmöglichkeiten erwägen.....	39
Kapitel 2	
Narzissmus unter der Lupe	41
Narzisstische Züge und Verhaltensmuster erkennen	42
In Selbstherrlichkeit schwelgen	42
Streben nach unbegrenzter Macht und Erfolg – um jeden Preis	43
Der Glaube an absolute Einzigartigkeit und Bedeutung	44
Verlangen nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob.....	45
Anspruchsdenken: Erwartung von Privilegien und Sonderbehandlung	46
Ausnutzung und Kontrolle anderer Menschen	46
Fehlendes Einfühlungsvermögen	47

14 Inhaltsverzeichnis

Versunken in Neid und Eifersucht.....	48
Auftreten mit feindseliger Arroganz	49
Andere aufschlussreiche Symptome.....	51
Die vier Arten von Narzissmus genauer betrachtet.....	51
Großspurig	52
Verletzlich	52
Bösartig	53
Gemischt	53
Eigenschaften und Muster näher betrachtet	54
Offizielle Diagnose der narzisstischen Persönlichkeitsstörung.....	54
Näheres zur NPS	55
Die Formen des Narzissmus erkunden.....	57
Kapitel 3	
Gemeinsam stärker? Kollektiver Narzissmus	59
In-Gruppen und Out-Gruppen: Die Vorteile der Zugehörigkeit	60
Die Anziehungskraft begreifen: Narzissmus und Gruppen.....	61
Der Faktor des geringen Selbstwertgefühls.....	62
Die Anziehungskraft aufgeblasener Gruppen	62
Kriterien für den kollektiven Narzissmus von Gruppen.....	63
Bedenkliche Folgen des kollektiven Narzissmus.....	64
Rassismus und Antisemitismus	65
Sexismus	65
Extreme Verehrung von Sportmannschaften	65
Blinder Patriotismus	66
Wie sich Narzissmus in Gruppen eindämmen lässt.....	67
Steigerung eines soliden Selbstwertgefühls in der Gruppe.....	67
Gemeinsamkeiten finden	67
Kapitel 4	
Die Wurzeln des Narzissmus in der Erziehung.....	69
Ein Narzisst wächst heran	70
Die begrenzte genetische Verbindung	70
Die bedeutende Rolle der elterlichen Erziehung.....	71
Andere Faktoren, die Narzissmus nähren	74
Vernachlässigung von Kindern.....	74
Prestige statt Anstand	75
Kindern die kalte Schulter zeigen	76
Missbrauch	77
Kinder mit gesundem Selbstwertgefühl ausstatten.....	77
Ziehen Sie einen Narzisten groß? Ein aufschlussreicher Fragebogen	80

TEIL II
DER ALLTAG MIT NARZISSTEN **83**

Kapitel 5

Der Umgang mit narzisstischen Partnern **85**

Charmant, charismatisch und aufmerksam: Was will man mehr?.....	86
Zu schnelles Anknüpfen	86
Love Bombing	87
Der Partner als Trophäe	89
Von Wolke sieben in den Keller	90
Anspruchsdenken und Egoismus: Das Ende der Flitterwochen.....	90
»Alles ist gut« in den sozialen Medien.....	91
Gaslighting	92
Betrug und Täuschung	96
Mit Schweigen bestrafen.....	98
Isolierung von Familie und Freunden	99
Nur nehmen und nichts geben: Mangelndes Einfühlungsvermögen	100
Die Trümmer des emotionalen Missbrauchs: Sehnsucht nach	
Intimität trotz Scheiterns	101
Verlust des Selbstwertgefühls	102
Sich aufopfern	102
Hilflos und hoffnungslos.....	103
Im Umgang mit einem narzisstischen Partner einen klaren Kopf bewahren....	104
Informationen über Narzissmus einholen	104
Nicht erwarten, dass der Partner sich ändert	104
Eine ehrliche Kosten-Nutzen-Analyse machen	105
Freundschaften vertiefen	107
Interessen pflegen	107
Psychotherapie erwägen.....	107
Den Traum aufgeben.....	108

Kapitel 6

Die Folgen narzisstischer Erziehung **109**

Ein Blick auf die Bindungstypen	110
Wie narzisstische Eltern mit den Lebensabschnitten ihrer Kinder umgehen....	112
Fürsorge für Säuglinge: »Was habe ich davon?«	112
Die Betreuung von Kleinkindern: »Zu viel Arbeit!«	113
Schulkinder: »Du bist mein bester Freund«	114
Erwachsenen werden: »Jetzt sind zwei im Spiel!«	116
Narzisstische Mütter im Fokus	117
Töchter: Eine Gratwanderung	118
Söhne: Diener und Retter	119
Ein Blick auf narzisstische Väter	120
Töchter: Ein Wechselbad der Gefühle.....	121
Söhne: Immer Konkurrenz, nie gut genug	121

16 Inhaltsverzeichnis

Mögliche Folgen einer narzisstischen Erziehung	122
Andere zuerst: Die Gefälligen.....	123
Ständige Selbstzweifel: Niemals gut genug	123
Ängste und Furcht vor dem Verlassenwerden.....	124
Unausstehlich und vermeidend.....	124
Dem Beispiel der Eltern folgen: Erlernter Narzissmus.....	125
Die Folgeschäden einer narzisstischen Erziehung bewältigen.....	125
Die eigene Biografie akzeptieren.....	128
Den Traum aufgeben.....	129
Kapitel 7	
Direkte Kontakte mit Narzissen	131
Mit narzisstischen Nachbarn leben.....	131
Auf Warnzeichen achten.....	132
Tür an Tür wohnen	133
Mit narzisstischen Herausforderungen umgehen	134
Herausfinden, ob Freunde Narzissen sind.....	135
Auf Warnzeichen achten.....	136
Auf sich achtgeben.....	137
Narzissen am Arbeitsplatz	137
Auf Warnzeichen achten.....	137
So funktioniert es am Arbeitsplatz	138
Gaslighting und Klatsch vermeiden.....	138
Mögliche Folgen bewältigen.....	139
Einem narzisstischen Chef unterstellt	140
Bestimmen, für welchen Typus Sie arbeiten	141
Wachsam bleiben und Schaden minimieren.....	141
Kühlen Kopf bewahren	143
Kapitel 8	
Schwachstellen: Wer für Narzissen interessant ist	145
Erwachsene Kinder von Narzissen sind leichte Beute	146
Endlich genug sein.....	146
Wiederkehrende Kindheitsthemen.....	147
Wenn Erwachsene gegen ein geringes Selbstwertgefühl kämpfen	147
Häufige Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl.....	148
Wie Minderwertigkeitsgefühle uns verletzlicher machen	149
Warnzeichen zu ignorieren ist keine Lösung.....	149
Andere verletzliche Personen	150
Leid nach einer Trennung oder einem Verlust	150
Mangelnde soziale Unterstützung.....	151
Auch gesunde Menschen sind nicht immun	152
Wie Verständnis und Einfühlungsvermögen das Gegenteil bewirken können	153
Wenn Fürsorge ganz natürlich ist	154
Die Herausforderung eines Renovierungsobjekts	154

Kapitel 9		
Narzisstischen Missbrauch überleben		157
Ihren Bedenken einen Namen geben: Kognitive Dissonanz.....		157
Missbrauch in Beziehungen erkennen.....		159
Die Fähigkeit zur Aufdeckung von Lügen schärfen.....		159
Eine Liste von Bedenken und Vorfällen führen.....		161
Leugnen als das erkennen, was es ist.....		163
Die Schuld beim Täter suchen		164
Ein neues stützendes Netzwerk aufbauen.....		164
Den Freundeskreis erweitern.....		165
Professionelle Hilfe suchen		166
Die Abwehrkräfte stärken: Nicht auf »Hoovering« hereinfallen.....		167
Reden ist leicht: Worte sind bedeutungslos.....		167
Taten sind kurzlebig.....		167
Überraschung! Ihr Narzisst hat sich nicht verändert		168
Die Kontrolle wiedererlangen: Den Kontakt unterbinden oder einschränken		168
Anrufe, SMS und Online-Zugang blockieren		169
Wenn Kinder betroffen sind.....		170
Sich Zeit für die Neuorientierung nehmen		171
Wichtige Entscheidungen aufschieben.....		171
Selbstvergebung finden		171
Trauern um das, was hätte sein können		172
Erneut gefangen: Einen Beziehungsrückfall überleben.....		172
Sich nicht selbst herabwürdigen		172
So lange probieren, bis man sich befreit		173
Vorwärtsschreiten: Besser auf sich selbst aufpassen		173
Gesünder leben		173
Aktivitäten zur Selbstberuhigung.....		174
TEIL III		
EMOTIONEN UND VERHALTENSWEISEN VON NARZISSTEN ERKENNEN		177
Kapitel 10		
Selbstwertgefühl und Narzissmus		179
Grundsätzliches zum Selbstwertgefühl		179
Drei Facetten des Selbstwertgefühls.....		180
Selbstwertgefühl entwickeln.....		181
Geringes Selbstwertgefühl		181
Zusammenhang zwischen Narzissmus und Selbstwertgefühl		182
Explizites und implizites Selbstwertgefühl.....		183
Authentischen und arroganten Stolz bewerten		185
Ein fragiles Selbstwertgefühl		186

Kapitel 11

Narzisstische Aggressionen 189

Bedrohte Egos: Wenn Narzissten aggressiv werden	189
Reaktive Aggression.....	190
Proaktive Aggression.....	191
Die Formen narzisstischer Aggression erkennen.....	191
Mobbing	192
Passive Aggression.....	194
Emotionaler Missbrauch.....	195
Körperliche Gewalt.....	196
Massentötungen und narzisstische Wut	196
Suizid und alternde Narzissten	197
Bösartige Narzissten kennen keine Grenzen	198
Gemeinsamkeiten mit der antisozialen Persönlichkeitsstörung.....	198
Die dunkle Triade von Persönlichkeitsmerkmalen	199
Umgang mit narzisstischer Aggression	200

Kapitel 12

Anspruch auf alles haben 203

Die narzisstische Anspruchshaltung.....	203
In der Schule.....	204
Am Arbeitsplatz	204
Im Alltag.....	205
Stets das Neueste und Beste verdienen	206
Gut aussehen um jeden Preis	206
Prahlgerei mit Marken.....	207
Auffälligkeit statt Funktionalität.....	207
Exklusive Gegenstände sammeln	208
Demonstrativer Konsum.....	209
Wohltätige Narzissten: Anerkennung durch gute Taten	210
Anspruchsdenken in einer Beziehung: Klare Grenzen setzen	211

Kapitel 13

Narzissten mit Begleitstörungen 213

Histrionische und antisoziale Persönlichkeitsstörungen und mehr	214
Histrionische Persönlichkeitsstörung	215
Regeln sind dazu da, gebrochen zu werden: Antisoziale Persönlichkeitsstörung	216
Andere Persönlichkeitsstörungen, die häufig zusammen mit Narzissmus auftreten	218
Die Beziehung zwischen anderen psychischen Störungen und Narzissmus	219
Die Grenzen der Forschung berücksichtigen.....	219
Depressive Störungen.....	220
Bipolare Störungen	220
Angststörungen	221
Zwangsstörungen.....	222

Substanzgebrauchsstörungen	222
Essstörungen und körperdysmorphe Störungen	223
Suizid und Narzissmus	223
Narzissten, Selbstbezogenheit und emotionale Störungen	224
Kapitel 14	
Der Erfolg liegt im Auge des (narzistischen) Betrachters	225
Kurzlebiger Erfolg als Wirtschaftsführer und Unternehmer	226
Schwierigkeiten in Beziehungen	226
Riskante Geschäfte machen	227
Den Sieg im Blick: Narzissten als Politiker und Diktatoren	228
Extremere Politiker	228
Persönlichkeitsmerkmale von Diktatoren	229
Im Licht der Öffentlichkeit baden: Berühmte Persönlichkeiten	230
Reality-TV-Stars	231
Komiker	231
Schauspieler	231
Musiker	232
Sportler	232
Wie Motten im Licht: Narzissten und soziale Medien	232
Jeder kann berühmt sein (für 15 Minuten oder so).....	233
Mit sozialen Medien Geld verdienen.....	233
Der Umgang mit erfolgreichen Narzissten	233
TEIL IV	
WIE DIE KULTUR DEN NARZISSMUS FÖRDERT	235
Kapitel 15	
Verbunden und doch einsam: Narzissmus und der Medieneffekt	237
Der Konsum von sozialen Medien	238
Die Attraktivität sozialer Medien für Narzissten	239
Selbstdarstellung	240
Manipulation.....	241
Anonymität	241
Die Auswirkungen sozialer Medien auf Jugendliche und junge Erwachsene	242
Ermutigung zur Selbstabsorption	242
Die Angst, etwas zu verpassen.....	243
Endstation Einsamkeit.....	243
Steigendes Risiko für Angstzustände, Depressionen und Suizid	244
Kapitel 16	
Jeder ist etwas Besonderes: Kultur und Narzissmus	245
Belohnungen für jedermann: Die Schattenseiten der Selbstwertgefühlbewegung	246
Leere Auszeichnungen: Der Vormarsch der Teilnahmetrophäe.....	246
Spieglein, Spieglein an der Wand	248
Im Spiegel betrachtet: Davon profitieren, als attraktiv zu gelten	248
Altersvorschau.....	248

20 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 17	
Unhöflichkeit und Narzissmus: Ein bedenklicher Trend	251
Höflichkeit in aller Kürze	251
Narzissstische Unhöflichkeit	252
Offenes Anspruchsdenken	252
Unhöflichkeit an Bord	253
Raserei im Straßenverkehr	254
Warum Unhöflichkeit auf dem Vormarsch ist	255
Keine Einbahnstraße: Die Rolle der Gegenseitigkeit	256
Narzissmus und Gegenseitigkeit	257
Höflichkeit und ausgewogene Gegenseitigkeit	257
TEIL V	
NARZISSMUS BEHANDELN	259
Kapitel 18	
Hilfe suchen	261
Ärger im Paradies: Warum Narzissten in eine Therapie einwilligen	262
Störungen in der Beziehung	262
Probleme am Arbeitsplatz	263
Gerichtliche Empfehlungen	263
Narzissstische Kränkung	264
Häufige Reaktionen auf eine Therapie	264
Der Umgang mit Manipulationen	265
Mögliche Durchbrüche relativieren	267
Der Therapie eine Chance geben	268
Eine Kosten-Nutzen-Analyse aufstellen	268
Warum ein erfahrener Therapeut wichtig ist und wie man einen findet	269
Die Hilfe und Unterstützung bekommen, die SIE brauchen	270
Kapitel 19	
Der psychodynamische Ansatz zur Behandlung von Narzissmus	271
Wichtige Konzepte der psychodynamischen Therapie	272
Das Unbewusste, das Vorbewusste und das Bewusstsein	272
Freie Assoziation und Interpretation	273
Abwehrmechanismen	274
Übertragung	276
Gegenübertragung	278
Achtsamkeit durch übertragungsfokussierte Psychotherapie erlangen	279
Kapitel 20	
Denk- und Verhaltensweisen mit kognitiver Verhaltenstherapie ändern	281
Klient und Therapeut als Partner	282
Gemeinsam Behandlungsziele festlegen	282

Die Motivation im Auge behalten	283
Grenzen setzen.....	284
Das KVT-Modell verstärken.....	285
Mit KVT problematische Verhaltensweisen ändern	286
Neue Strategien für anhaltende Probleme entwickeln	287
Durchführung von Verhaltensexperimenten.....	291
Dysfunktionale Denkweisen mit KVT angehen	293
Nicht hilfreiche Gedanken erkennen	293
Nicht hilfreiche Gedanken infrage stellen	295
Fortschritte verfolgen	298
Kapitel 21	
Bewältigungskompetenzen für Narzissten:	
Dialektisch-behaviorale Therapie	301
Stress ertragen.....	303
Impulsive Reaktionen hinauszögern.....	303
Die Gedanken von einer stressigen Situation ablenken.....	304
Achtsamkeit üben	305
Den gegenwärtigen Augenblick akzeptieren	306
Urteilsfrei sein.....	307
Durch kontrollierte Atmung beruhigen	307
Meditieren zur Fokussierung des Geistes	308
Emotionsregulation: Wie geht das?.....	310
Emotionsregulation und Narzissmus	310
Zwischen primären und sekundären Emotionen unterscheiden.....	311
Befriedigung der Grundbedürfnisse	312
Entgegengesetzte Handlungen: Den üblichen emotionalen Reaktionen entgegenwirken.....	315
Zwischenmenschliche Fertigkeiten mit DBT verbessern.....	317
Aufmerksamkeit schenken.....	317
Konflikte analysieren.....	318
TEIL VI	
DER TOP-TEN-TEIL	319
Kapitel 22	
Zehn einfache Methoden, um narzisstisches Verhalten zu besänftigen.....	321
Ihr Ego außen vor lassen	322
Sich entschuldigen und das Weite suchen.....	322
Die Einzigartigkeit betonen	322
Die Überlegenheit hochspielen	323
Sich engagiert zeigen	323
Sich für Kleinigkeiten entschuldigen.....	323
Teilweise zustimmen.....	324
Die Schlacht verlieren, aber den Kampf gewinnen.....	324
Nicht wütend werden	325
Das Seil loslassen.....	325

22 Inhaltsverzeichnis

Kapitel 23	
Zehn Tipps, um eine narzisstische Beziehung	
zu verlassen	327
Psychologische Hilfe in Betracht ziehen.....	327
Dokumente kopieren und die Privatsphäre schützen	328
Finanzielle Unabhängigkeit schaffen	328
Einen sauberen Schlussstrich ziehen	329
Sich gegen eine erneute Vereinnahmung wehren	329
Rückschläge als normal akzeptieren.....	329
Erinnerungsstücke entsorgen	329
Verbündete des Narzissten meiden	330
Vorsicht vor dem narzisstischen Sturm	330
Sich Zeit für die Trauer nehmen	330
Stichwortverzeichnis	331