

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

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 Narzissten 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
Erwachsen 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

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 Narzissten	131
Mit narzisstischen Nachbarn leben	131
Auf Warnzeichen achten	132
Tür an Tür wohnen	133
Mit narzisstischen Herausforderungen umgehen	134
Herausfinden, ob Freunde Narzissten sind	135
Auf Warnzeichen achten	136
Auf sich achtgeben	137
Narzissten 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 Narzissten interessant ist	145
Erwachsene Kinder von Narzissten 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 verletzte 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
Prahlerci 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

Narzisstischen 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 (narzisstischen) Betrachters... 225

Kurzlebiger Erfolg als Wirtschaftsführer und Unternehmer	226
Schwierigkeiten in Beziehungen	226
Risikante 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
Alterserscheinungen	250

Kapitel 17

Unhöflichkeit und Narzissmus: Ein bedenklicher Trend..... 251

Höflichkeit in aller Kürze.....	251
Narzisstische 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
Narzisstische 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

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