

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin .....</b>	<b>7</b>
Danksagung .....	7
<b>Einleitung .....</b>	<b>19</b>
Über dieses Buch.....	20
Konventionen in diesem Buch.....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	21
Teil I: Alles eine Typfrage: Gefährliche Menschentypen.....	21
Teil II: In den Fängen toxischer Menschen.....	21
Teil III: Toxische Konstellationen .....	21
Teil IV: Abwehrtechniken.....	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	22
<b>TEIL I</b>	
<b>ALLES EINE TYPFRAGE: GEFÄHRLICHE MENSCHENTYPEN .....</b>	<b>23</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Toxische Menschen und ihre Opfer .....</b>	<b>25</b>
Wie konnte es nur passieren ...? .....	25
Toxisch, was ist das? .....	26
Von Energieräubern, Selbstwertkillern und Vampiren.....	28
Das Dunkle in der Persönlichkeit: Ein Blick auf den Dark Factor .....	28
Vorsicht Gift! Toxisches Verhalten.....	29
Emotionale Gewalt.....	31
Warum jemand toxisch wird .....	32
Toxisch oder nicht? Das ist hier die Frage .....	33
Join-Up: Wie alles beginnt.....	36
Ein gesunder Umgang mit toxischen Menschen.....	38
Von Anfang an »Nein, danke!«.....	38
Resilienz: Belastungen bewältigen und gesund bleiben .....	40
Selbsthilfe: Was Sie im Umgang mit toxischen Personen tun können.....	40
Test: Sind Sie selbst toxisch? .....	41
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Toxische Persönlichkeiten .....</b>	<b>45</b>
Der Narzist: Ein Großmeister des Egotrips .....	45
Aller Narzisten sind drei: offen, verdeckt, bösartig.....	48
Charmante Kommunikationskünstler.....	51

## 12 Inhaltsverzeichnis

Nicht besonders sozial veranlagt: Soziopathen .....	53
Woran Sie Soziopathen erkennen .....	54
Erkannt, gebannt: Identifikation und Abwehrmaßnahmen.....	57
Manchmal ganz schön spooky: Psychopathen .....	59
Woran Sie Psychopathen erkennen .....	60
Wie Sie Psychopathen abwehren können .....	62
Narzissten, Soziopathen und Psychopathen: Was sie unterscheidet .....	63
<b>TEIL II</b>	
<b>IN DEN FÄNGEN TOXISCHER MENSCHEN .....</b>	<b>67</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Gefährliche toxische Techniken.....</b>	<b>69</b>
Meister der Manipulation.....	70
Emotionale Misshandlung .....	71
Love Bombing: Mit Liebe überhäufen .....	71
Woran Sie Love Bombing erkennen .....	72
Wie Love Bombing funktioniert.....	73
Warum toxische Menschen Love Bombing einsetzen .....	74
Wie Love Bombing schädigt .....	74
Trauma Bonding: Eine gefährliche Bindung .....	75
Wie Trauma Bonding abläuft .....	75
Warnzeichen erkennen.....	79
Wie Sie sich bei Trauma Bonding schützen .....	81
Hoovering: Ich will dich zurück!.....	82
Die Dynamik von Hoovering .....	82
Hoovering erkennen .....	85
Es ist aus: Wie Sie sich diesmal für immer trennen .....	86
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Abgetaucht: Ghosting und Silent Treatment.....</b>	<b>89</b>
Ghosting: Einfach weg.....	89
Beweggründe: Warum Menschen zu Geistern werden .....	90
Wie Ghosting abläuft.....	91
Silent Treatment: Eisiges Schweigen.....	93
Woran sich Silent Treatment zeigt.....	94
Beweggründe: Warum toxische Menschen Silent Treatment einsetzen .....	96
Negative Folgen von Silent Treatment .....	97
Was tun? Maßnahmen bei Silent Treatment .....	98
<b>Kapitel 5</b>	
<b>Verunsicherungstaktiken .....</b>	<b>101</b>
Gaslighting: Zweifel säen .....	101
Wie Gaslighting funktioniert.....	101
Wie Sie sich gegen Gaslighting wehren können .....	105

Flying Monkeys: Wenn plötzlich alle gegen Sie zu sein scheinen .....	106
Die Rolle von Flying Monkeys in toxischen Beziehungen .....	106
Freunde und Verwandte werden zu Flying Monkeys .....	107
Wie toxische Menschen freiwillige und unfreiwillige	
Helpershelfer gewinnen .....	108
Gegenmaßnahmen .....	110
Projektion: Gefährliche Übertragung .....	112
Negative Projektion: Übertragung unerwünschter Eigenschaften .....	112
Positive Projektion: Übertragung guter Eigenschaften .....	116

## Kapitel 6 Verwirrungstaktiken ..... 121

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt: Verdrehte Realität .....	121
Stufe 1: Warm-up .....	122
Stufe 2: Eskalation .....	123
Stufe 3: Dissoziation .....	124
Ein Tagebuch als Selbsthilfe .....	124
Pinocchio lässt grüßen: Lügen über Lügen .....	126
Lügner entlarven .....	128
Was passiert, wenn Sie einen toxischen Menschen der	
Lüge überführen .....	129
Die Wirkungen toxischer Lügen auf das Umfeld des Opfers	
und mögliche Gegenmaßnahmen .....	129
Wortgewandt: Rhetorische Tricks .....	131
Rhetorische Stilmittel geschickt genutzt .....	131
Intime Informationen entlocken .....	133
Wehren Sie sich! Gegenmaßnahmen gegen rhetorische Tricks .....	135
Das mache ich nie mehr: Ändern sich toxische Menschen? .....	137
Es wird alles besser .....	137
Änderung ist schwierig, aber nicht unmöglich .....	139

## Kapitel 7 Perfide Tricks: Komm her – geh weg ..... 143

Ambivalenz als Kernelement .....	143
Tanz' nach meiner Pfeife: Konditionierung .....	144
Prinzipien bei der Konditionierung .....	144
Gegenmaßnahmen .....	148
Täter-Opfer-Umkehr: Der toxische Mensch als vermeintliches Opfer .....	150
Mechanismen der Täter-Opfer-Umkehr .....	151
Auswirkungen auf Opfer und soziales Umfeld .....	152
Das Schweigen der Opfer .....	154
Maßnahmen gegen die Täter-Opfer-Umkehr .....	154
Das Drama-Dreieck .....	155
Rollenwechsel .....	156
Ausbruch aus der Dynamik des Dreiecks .....	157

## 14 Inhaltsverzeichnis

<b>TEIL III</b>	
<b>TOXISCHE KONSTELLATIONEN .....</b>	<b>159</b>
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Prägend für das ganze Leben: Toxische Eltern .....</b>	<b>161</b>
Psychologische Auswirkungen bei den Kindern .....	161
Wenn Sie mögliche toxische Elternschaft bemerken.....	164
Wenn Sie selbst toxische Eltern haben/hatten .....	165
Folgen von toxischen Eltern im Erwachsenenalter .....	166
Gesunde Bewältigungsmuster entwickeln.....	167
<b>Kapitel 9</b>	
<b>Der toxische Partner: Gefangen in der Beziehung .....</b>	<b>171</b>
Woran Sie eine toxische Partnerschaft erkennen.....	174
Bowlbys Bindungstheorie.....	176
Bindungsmuster.....	176
Bindungsstörungen.....	177
Häusliche Gewalt.....	178
Ursachen für häusliche Gewalt .....	179
Häusliche Gewalt erkennen, bei sich selbst und anderen.....	179
Seelische Folgen.....	180
Was tun? .....	182
Psychoterror nach Trennung.....	184
Methoden emotionaler Erpressung .....	184
Gegenmaßnahmen .....	186
Vor dem (Familien-)Gericht .....	187
Ein Opfertagebuch führen .....	188
Gerichtliche Auseinandersetzungen verstehen.....	190
Beweise .....	196
<b>Kapitel 10</b>	
<b>Hilfe, mein Chef ist irre! Toxische Personen im Beruf .....</b>	<b>199</b>
Warum Vorgesetzte überproportional oft toxisch sind.....	199
Verhalten toxischer Führungskräfte .....	200
Ein Beispiel für toxisches Führungsverhalten .....	202
Folgen für die Mitarbeitenden.....	204
Gegenmaßnahmen .....	205
<b>Kapitel 11</b>	
<b>Toxische Freundschaften .....</b>	<b>207</b>
Was toxische Freundschaften ausmacht .....	208
Love Bombing: Auch in Freundschaften.....	209
Toxische von gesunden Freundschaften unterscheiden .....	210
Gegenmaßnahmen bis hin zur Beendigung der Freundschaft.....	212

<b>TEIL IV</b>	
<b>ABWEHRTECHNIKEN .....</b>	<b>215</b>
<b>Kapitel 12</b>	
<b>Warum toxische Menschen so gefährlich sind .....</b>	<b>217</b>
Wie toxischer Missbrauch krank macht .....	217
Angriff von zwei Seiten: Risikofaktoren rauf, Schutzfaktoren runter .....	217
Emotionale Trigger als Angriffspunkt .....	219
Angriffe auf die Selbstwirksamkeit: Erlerte Hilflosigkeit .....	220
Auswirkungen toxischen Missbrauchs .....	221
Gegenseitige Anziehung .....	222
Toxische und empathische Menschen – natürliche Anziehung? .....	224
Toxisch und toxisch: Gleich und gleich gesellt sich nicht gern .....	225
Immer Verlierer: Wie das Selbstbewusstsein leidet .....	226
Selbstbewusstsein – was ist das eigentlich? .....	227
Attacke! Toxischer Angriff auf das Selbstbewusstsein .....	228
Selbstschutz: Finger weg von meinem Selbstbewusstsein .....	229
<b>Kapitel 13</b>	
<b>Die stärksten Waffen gegen toxischen Missbrauch .....</b>	<b>231</b>
Raus aus der Opferrolle – die Schritte zur Heilung .....	231
Allgemeine Prinzipien der Heilung .....	233
No Contact: Bloß weg hier! .....	233
Heilende Wirkung von No Contact .....	234
No Contact bei gemeinsamen Kindern .....	235
Gemeinsamer Besitz und No Contact .....	236
Hoffnung, bester Freund und schlimmster Feind .....	239
Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen .....	242
Therapie .....	243
Grey Rock: Strategie der Abgrenzung .....	245
Große Gefühle: Wut und Trauer .....	249
Trauerarbeit: Verlust verarbeiten .....	249
Wutarbeit .....	251
Erste Hilfe – Soforthilfen und Red Flags bei den ersten Begegnungen .....	254
Bis hierher und nicht weiter: Grenzen setzen .....	254
Red Flags bei den ersten Begegnungen: Warnsignale für toxische Dynamik .....	257
Second Aid für Langzeitbetroffene: Raus aus den Fängen .....	259
<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL .....</b>	<b>263</b>
<b>Kapitel 14</b>	
<b>Zehn Dinge, die Sie auf keinen Fall tun sollten .....</b>	<b>265</b>
Bluffen .....	265
Gleiches mit Gleichem vergelten .....	265

## 16 Inhaltsverzeichnis

Rechtfertigen und erklären .....	267
Opferrolle annehmen .....	267
Eskalation provozieren .....	267
Persönliche Angriffe .....	267
Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse .....	268
Versuch, den toxischen Menschen zu ändern .....	268
Übermäßige Toleranz .....	268
Ignorieren von Warnsignalen .....	268
<b>Kapitel 15</b>	
<b>Zehn Warnzeichen, an denen Sie toxische Menschen erkennen.....</b>	<b>269</b>
Extrem negative Sichtweise .....	269
Übersteigertes Selbstvertrauen .....	269
Starrheit .....	270
Mangelnder Respekt .....	270
Heuchelei .....	270
Manipulation .....	270
Trotzig, aus Prinzip .....	270
Lügen .....	271
Schlechtreden von Erfolgen .....	271
Täuschung .....	271
<b>Kapitel 16</b>	
<b>Zehn Tipps zum Umgang mit toxischen Menschen .....</b>	<b>273</b>
Setzen Sie klare Grenzen .....	273
Achten Sie auf Selbstfürsorge .....	273
Suchen Sie Unterstützung .....	274
Entwickeln Sie emotionale Distanz .....	274
Praktizieren Sie Achtsamkeit .....	274
Beenden Sie sinnlose Diskussionen .....	274
Lernen Sie Nein zu sagen .....	274
Fokussieren Sie sich auf Lösungen, nicht auf Probleme .....	274
Bewahren Sie Humor .....	274
Planen Sie den Rückzug .....	275
<b>Kapitel 17</b>	
<b>Zehn Mythen über toxische Menschen .....</b>	<b>277</b>
Toxische Menschen sind leicht zu erkennen .....	277
Toxische Menschen sind immer offensichtlich böse .....	277
Toxische Menschen ändern sich nie .....	278
Toxische Menschen sind nur in romantischen Beziehungen problematisch .....	278
Toxische Menschen wissen immer, dass sie toxisch sind .....	278
Toxische Menschen handeln nur aus böswilliger Absicht .....	278

## **Inhaltsverzeichnis 17**

Toxische Menschen sind immer narzisstisch .....	279
Toxische Menschen können nicht charmant und liebevoll sein.....	279
Toxische Menschen können nicht leiden.....	279
Toxische Menschen haben immer klare Motive.....	280

## **Stichwortverzeichnis ..... 281**