

Inhaltsverzeichnis

© 2012, Deutscher Nationalbibliothek, alle Rechte vorbehalten. Alle Rechte vorbehalten.

Über die Autorin	7
Danksagung	7
Einleitung	19
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
TEIL I	
ALLES EINE TYPFRAGE: GEFÄHRliche MENSCHENTYPEN	23
Kapitel 1	
Toxische Menschen und ihre Opfer	25
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
Kapitel 2	
Toxische Persönlichkeiten	45
Der Narzisst: Ein Großmeister des Egotrips	45
Aller Narzissten sind drei: offen, verdeckt, böseartig	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
Narzissen, Soziopathen und Psychopathen: Was sie unterscheidet	63

TEIL II **IN DEN FÄNGEN TOXISCHER MENSCHEN 67**

Kapitel 3 **Gefährliche toxische Techniken..... 69**

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

Kapitel 4 **Abgetaucht: Ghosting und Silent Treatment..... 89**

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

Kapitel 5 **Verunsicherungstaktiken 101**

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 Helfershelfer 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

TEIL III
TOXISCHE KONSTELLATIONEN 159

Kapitel 8
Prägend für das ganze Leben: Toxische Eltern 161

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

Kapitel 9
Der toxische Partner: Gefangen in der Beziehung 171

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

Kapitel 10
Hilfe, mein Chef ist irre! Toxische Personen im Beruf 199

Warum Vorgesetzte überproportional oft toxisch sind	199
Verhalten toxischer Führungskräfte	200
Ein Beispiel für toxisches Führungsverhalten	202
Folgen für die Mitarbeitenden	204
Gegenmaßnahmen	205

Kapitel 11
Toxische Freundschaften 207

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

**TEIL IV
ABWEHRTECHNIKEN 215**

**Kapitel 12
Warum toxische Menschen so gefährlich sind 217**

Wie toxischer Missbrauch krank macht	217
Angriff von zwei Seiten: Risikofaktoren rauf, Schutzfaktoren runter	217
Emotionale Trigger als Angriffspunkt	219
Angriffe auf die Selbstwirksamkeit: Erlernte 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

**Kapitel 13
Die stärksten Waffen gegen toxischen Missbrauch 231**

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

**TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL 263**

**Kapitel 14
Zehn Dinge, die Sie auf keinen Fall tun sollten 265**

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

Kapitel 15

Zehn Warnzeichen, an denen Sie toxische

Menschen erkennen..... 269

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

Kapitel 16

Zehn Tipps zum Umgang mit toxischen Menschen 273

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

Kapitel 17

Zehn Mythen über toxische Menschen 277

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