

Inhalt

1	Die Varianten des Narzissmus	7
1.1	Narzissmus – Gesund oder problematisch?	7
1.2	Der krankhafte Narzissmus.....	15
1.2.1	Die narzisstische Persönlichkeitsstörung	15
1.2.2	Der vulnerable Narzissmus	18
1.2.3	Der maligne Narzissmus	21
1.2.4	Krankhafte narzisstische Persönlichkeitseigenschaften	22
1.2.5	Probleme narzisstischer Menschen in verschiedenen Lebensbereichen	30
1.3	Ursachen des Narzissmus	35
2	Behandlungsmöglichkeiten	39
2.1	Selbsthilfe	39
2.1.1	Korrektur Ihrer Fehlannahmen über sich selbst und die anderen Menschen	40
2.1.2	Verbesserung Ihrer Empathie	42
2.1.3	Verbesserung Ihres Verhaltens in sozialen Situationen	43
2.1.4	Entwicklung befriedigender Interessen	48
2.2	Psychotherapie	50
2.2.1	Ziele der Psychotherapie	50
2.2.2	Die therapeutische Beziehung	52
2.2.3	Die Arbeit am vulnerablen Selbst	52
2.2.4	Die Arbeit an Beziehungen und Empathie	54
2.2.5	Die Arbeit an überhöhten Ansprüchen	55
2.2.6	Die Arbeit an innerer Ruhe und Zufriedenheit	56
3	Der Umgang mit narzisstischen Menschen	57
3.1	Ertragen	58
3.2	Verändern	59
3.3	Trennen	61

Anhang	63
Zitierte Literatur.....	63
Literaturempfehlungen	63