

Inhalt

Vorbemerkungen	12
Vorwort	13

1. ... und wenn es doch nur Paar-Probleme sind? Muster erkennen und brechen

Nur Paar-Probleme?	16
Beziehungsgift: Narzissmus verstehen	17
Standortbestimmung	17
<i>Narzissmus – darf man das sagen?</i>	21
<i>Was ist Narzissmus?</i>	23
<i>Narzisstische Eigenschaften</i>	26
<i>Narzisstische Manipulationstechniken</i>	28
Aus dem Topf springen: Merkmale und Phasen toxischer Beziehungen	45
<i>Die eigene Beziehungshistorie</i>	45
<i>Phasenprüfer</i>	47
Auf und ab: Konditionierung und Liebessucht	50
<i>Der Missbrauchskreislauf</i>	50
<i>Traumabindung</i>	52
<i>Emotionaler Missbrauch und seelische Gewalt</i>	55
Dein Fazit zu Kapitel 1	59

2. ... und wenn ich doch übertreibe? Das Bauchgefühl wieder zum Kompass machen

Übertreibe ich?	62
Gaslighting: Die fremde Brille absetzen	63
<i>Wenn du dir selbst nicht mehr vertraust</i>	63
<i>Beziehungsbotschaften prüfen</i>	67
<i>Zuschreibungen korrigieren</i>	68
Selbstgaslighting: Innere Stimmen unterscheiden lernen ..	69
<i>Selbstgaslighting erkennen</i>	69
<i>Den Kompass eichen</i>	74
Körperweisheit und Intuition: Das Vertrauen in dich	
selbst zurückgewinnen	76
<i>Die innere Beobachterrolle stärken</i>	76
<i>Stress lass nach!</i>	77
<i>Mut zur Wut!</i>	82
Dein Fazit zu Kapitel 2	97

3. ... und wenn die anderen doch recht haben? Gaslighting, Enabler und Flying Monkeys ausbremsen

Haben die anderen doch recht?	100
Das kommt in den besten Familien vor: Gaslighting durch	
Angehörige beenden	101
<i>Wie dein Umfeld dich gaslichtet</i>	101
<i>Vom Zerrbild zum Spiegelbild</i>	104
Ins Netz gegangen: Wie du die Fäden durchtrennen kannst	
<i>Fliegende Affen</i>	108
<i>Energie-Vampire und Nebenschauplätze</i>	110
Wer tut mir gut, wer nicht? Das Adressbuch ausmisten	112
<i>Frühjahrsputz in der Kontaktliste</i>	112

<i>Sich auf das Nestwerk besinnen</i>	116
Dein Fazit zu Kapitel 3	117

4. ... und wenn es doch die große Liebe ist? **Von der kognitiven Dissonanz zur Klarheit**

Ist es die große Liebe?	120
Graustufen: Das Leben ist nicht schwarz-weiß	121
<i>Kognitive Dissonanz und die Schuhe, die du dir anziehst</i> ..	121
<i>Gute Zeiten, schlechte Zeiten</i>	125
<i>Das Vexierbild verstehen</i>	129
<i>Konferenz der Dissonanzen</i>	130
Nicht passend gemacht: Das Ende der Entschuldigungen ..	134
<i>Wenn sich die falsche Person entschuldigt</i>	134
<i>Das Drama-Dreieck</i>	138
Die Kunst des Nein: Deine Grenze definieren	139
<i>Alte Bindungsmuster erkennen</i>	139
<i>Ein neues Bild von Beziehungen etablieren</i>	142
<i>No-Gos definieren</i>	143
Dein Fazit zu Kapitel 4	145

5. ... und wenn es doch falsch wäre, zu gehen? **Denkfehler Hoffnung. Oder: Wie du Klebstoffe zu Lösungsmitteln machst**

Wäre es falsch, zu gehen?	148
Die Hoffnung stirbt zuletzt: Wieso wir ihren Tod beschleunigen sollten	149
<i>Prinzip Hoffnung</i>	149
Denkfehler: Nicht alles, was du denkst, ist wahr	151
<i>Von Mäusen und Menschen</i>	151

Leinen los! Was dich sonst noch hält – und wie du es loslassen kannst	158
<i>Werte – und wie sie benutzt werden können, um dich zu binden</i>	158
<i>Werte – und wie du eine gute Mitte für dich finden kannst ..</i>	166
Dein Fazit zu Kapitel 5	170

6. ... und wenn es doch an mir liegt? **Raus aus der Schuld-Falle!**

Liegt es an mir?	174
Täter-Opfer-Umkehr: »Du bist schuld!« und andere Märchen	175
<i>Schuld – und wie sie bei dir landet</i>	175
<i>Wenn du dich rettest, bist du die Täterperson</i>	183
<i>Scham – und wie sie verhindert, dass du tust, was nötig ist</i>	186
<i>Die kritische Stimme als Botschafterin deiner Bedürfnisse</i>	189
Projektion: Vom Leben als Leinwand	196
<i>Angehimmelt und verteufelt</i>	196
<i>Lenkendes Lob</i>	201
Reaktiver Missbrauch: Wenn es dich an deine Grenzen bringt	202
<i>Selbst schuld?</i>	202
<i>Dein Verhalten verstehen</i>	202
Dein Fazit zu Kapitel 6	206

7. ... und wenn ich nie wieder so jemanden finde?
Rechtschreibkorrektur für Glaubenssätze

Finde ich je wieder so jemanden?	210
Mentale Fesseln: Negative Glaubenssätze	211
<i>Einflüsterungen ausschalten</i>	211
<i>Gedankengift verstehen</i>	214
<i>Willst du das wirklich?</i>	216
Das Mindset ändern: Glaub doch, was du willst!	217
<i>Stärkende Annahmen formulieren</i>	217
<i>Das Was-wäre-wenn-Experiment</i>	219
Erkenne dich selbst: Die Baustellen im eigenen Garten	224
<i>Sollbruchstellen</i>	224
Dein Fazit zu Kapitel 7	228

8. ... und wenn die Umstände mich zwingen zu bleiben?
Kinder, Kapital & Co.

Zwingen mich die Umstände zum Bleiben?	232
Alternativ-Los: Wenn dein Zukunfts-Ich dir etwas raten könnte	233
<i>Dem Zukunfts-Ich begegnen</i>	233
<i>Positives Imaginieren</i>	234
<i>Brief an dein Gegenwarts-Ich</i>	236
Wie es gehen kann: Fragen sind keine Hindernisse, sondern Türen	238
<i>Stolpersteine zum Weg machen</i>	238
<i>Tipps für unterwegs</i>	240
Gemeinsam statt einsam: Ein Support-Netzwerk aufbauen ..	242
<i>Nestwerk-Pflege</i>	242
<i>Nummer sicher</i>	244
Dein Fazit zu Kapitel 8	246

9. ... und wenn es doch kein Narzissmus ist?
**Lieber ein Ende mit Schrecken
als ein Schrecken ohne Ende**

Ist es doch kein Narzissmus?	250
Es ist, was es ist: Es geht nicht um die Diagnose – es geht um dich!	251
<i>Narzissmus oder nicht?</i>	251
<i>Der Blick nach innen</i>	254
Den Schmerz umarmen: Die Verheißung auf der anderen Seite	256
<i>Stehenbleiben!</i>	256
<i>Die Liebesgeschichte neu erzählen</i>	258
Autsch! Der Wahrheit ins Auge sehen	260
<i>Radikale Akzeptanz</i>	261
<i>Trau dich zu trauern</i>	262
Dein Fazit zu Kapitel 9	265

10. ... und wenn es der falsche Zeitpunkt ist?
**Den richtigen Moment finden
und die Trennung gestalten**

Ist es der falsche Zeitpunkt?	268
Jetzt: Wann es Zeit ist, zu gehen	269
<i>Was noch im Weg steht</i>	269
<i>Die letzte letzte Chance</i>	271
<i>Der richtige Augenblick</i>	274
Gut vorbereitet ist halb getan: Ein sicherer Hafen für die Zeit nach der Trennung	275
<i>Ankerplatz</i>	275
<i>Schwierigkeiten antizipieren</i>	276
<i>Sicherheitsleine</i>	279
<i>Sauberer Schnitt</i>	283

Stark bleiben: Was dich erwartet und wie du Rückfälle verhindern kannst	285
<i>Puffer für die Seele</i>	285
<i>Keine Haken bieten</i>	288
<i>Wie du dem Sog standhalten kannst</i>	297
<i>Der Weichzeichner der Vergangenheit</i>	301
<i>Sei streng mit dir!</i>	303
Das Kind im Brunnen: Wenn du rückfällig geworden bist ..	307
Dein Fazit zu Kapitel 10	308
Anhang	310
<i>Nachwort</i>	310
<i>Kontakte</i>	312
<i>Weiterführendes</i>	313
<i>Anmerkungen</i>	316