

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 |
| <i>Standortbestimmung</i> | 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 gaslightet</i> | 101 |
| <i>Vom Zerrbild zum Spiegelbild</i> | 104 |
| Ins Netz gegangen: Wie du die Fäden durchtrennen kannst | 108 |
| <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 verteuftelt</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 |