

# Inhalt

## Vorwort

11

## Einführung:

### Wie sind wir an diesen Punkt gekommen?

13

## Teil I

### Die narzisstische Beziehung

25

1 Narzissmus klären	27
2 Ein Tod durch tausend Schnitte: die narzisstische Beziehung	61
3 Der Fallout: die Folgen narzisstischen Missbrauchs	100

## Teil II

### Erkennen, wiederherstellen, heilen und wachsen

127

4 Wie Sie Ihre Vorgeschichte verstehen lernen	132
5 Radikale Akzeptanz	170
6 Trauer und Heilung von narzisstischen Beziehungen	202
7 Wie Sie resistenter gegen Narzissmus werden	222
8 Wie Sie heil werden und wachsen, wenn Sie bleiben	253
9 Schreiben Sie Ihre Geschichte neu	285

Schlusswort	313
Danksagung	315
Wichtige Adressen	318
Anmerkungen	320
Stichwortverzeichnis	325