

Inhalt

Verständnis narzisstischer Mütter	1
Charakteristika einer narzisstischen Mutter	3
Wie Narzissmus die Mutter-Kind-Beziehung beeinflusst	9
Auswirkungen auf die Entwicklung und das Selbstwertgefühl der Kinder	16
Die Auswirkungen auf erwachsene Kinder.....	23
Das Erwachsenenalter: Fortdauernde Dynamiken und Herausforderungen	23
Identitätskrisen und Selbstzweifel	29
Beziehungsprobleme und Schwierigkeiten im sozialen Leben.....	36
Der Weg zur Selbstbefreiung	41
Erkennen des Problems: Den eigenen Standpunkt verstehen	41
Loslassen von Schuldgefühlen und Verantwortung	47
Gesunde Grenzen setzen.....	52
Die Bedeutung von Therapie und professioneller Hilfe	57
Möglichkeiten der Unterstützung durch Therapie und Beratung	57
Strategien für den Umgang mit einer narzisstischen Mutter	69
Kommunikationsstrategien für schwierige Situationen	69
Sich von manipulativem Verhalten distanzieren.....	74
Schutzmechanismen für das eigene Wohlbefinden	79
Den eigenen Weg finden – Selbstvertrauen, Liebe und Sicherheit manifestieren.....	86
Stärkung des Selbstvertrauens und Selbstbewusstseins.....	86
Entdeckung eigener Stärken und Leidenschaften	89
Tägliche Rituale und Affirmationen.....	93
Beziehungen, die das persönliche Wachstum fördern.....	97

Sich abgrenzen: Du bist nicht sie!	105
Klarheit über eigene Bedürfnisse und Grenzen schaffen: Identifizierung persönlicher Grenzen und Prioritäten	105
Kommunikationsstrategien für gesunde Beziehungen: Direktheit, Ehrlichkeit und Respekt	109
Umgang mit Schuldgefühlen und Manipulationstaktiken: Stärkung des Selbstbewusstseins in Bezug auf die eigenen Entscheidungen	113
Praktische Methoden zur Durchsetzung von Grenzen: Nein sagen, Distanz wahren und Selbstbehauptungstraining	117
Bonus: Das 30-Tage-Selbsthilfeprogramm	123
Tag 1–5: Reflexion und Selbstakzeptanz.....	123
Tag 6–10: Umgang mit emotionalen Belastungen und Traumata	124
Tag 11–15: Grenzen setzen und Kommunikationsstrategien entwickeln.....	127
Tag 16–20: Aufbau eines Unterstützernetzwerks.....	128
Tag 21–25: Selbstfürsorge und Selbstentwicklung	130
Tag 26–30: Zukunftsplanungen und Ausblick	132
Literaturverzeichnis	134