

Inhalt

| | |
|--|----|
| 1 Einleitung | 1 |
| Narzissmus ist nicht gleich Narzissmus | 5 |
| Es gibt eigentlich keinen Narzissmus | 6 |
| Kein Mensch ist ein Narzisst! | 7 |
| Narzisstische Eigenschaften sind nicht grundsätzlich negativ | 8 |
| 2 Was sind narzisstische Persönlichkeitseigenschaften? | 9 |
| Das gesunde Selbstwertgefühl | 9 |
| Der Übergang vom gesunden Selbstwertgefühl zum problematischen Narzissmus | 16 |
| Der Nähe-Distanz-Konflikt narzisstischer Menschen | 22 |
| 3 Der problematische Narzissmus | 26 |
| Bereiche des grandiosen Selbst | 26 |
| Größenfantasien und Selbstidealisation | 26 |
| Selbstbezogenheit und Empathiearmut | 28 |
| Abwertung anderer Menschen | 32 |
| Anspruchshaltung und Erfolgsstreben | 33 |
| Ausnutzung anderer Menschen | 37 |
| Macht, Rivalität und Kontrolle | 38 |
| Kränkbarkeit, Ärger, Wut und Aggressivität | 41 |
| Nachteile für die Betroffenen | 45 |
| Einsamkeit | 46 |
| Erfolglosigkeit | 48 |
| Unzufriedenheit | 49 |
| Stress | 50 |
| Krisen | 51 |
| Fazit | 52 |

| | | |
|----------|--|-----------|
| 4 | Die narzisstische Persönlichkeitsstörung | 55 |
| 5 | Hinter der Maske – Die innere Welt narzisstischer Menschen | 60 |
| | Das vulnerable Selbst | 63 |
| | Schamgefühle | 68 |
| | Unzufriedenheit, innere Leere und Sinnlosigkeit | 69 |
| 6 | Der verdeckte Narzissmus | 76 |
| 7 | Beziehungen gestalten: Wie geht es der Frau an Ihrer Seite? | 79 |
| | Warum narzisstische Partner (anfänglich) attraktiv sein können | 79 |
| | Typische Beziehungsprobleme mit narzisstischen Partnern | 81 |
| | Er muss immer im Mittelpunkt stehen! | 83 |
| | Es muss immer so laufen, wie er es will! | 84 |
| | Er muss immer der Bessere sein! | 85 |
| | Er ist kritikunfähig! | 86 |
| | Ich darf ihm nicht zu nahekommen! | 87 |
| | Ich fühle mich ausgenutzt! | 88 |
| | Er ist nicht ehrlich! | 89 |
| 8 | Bin ich ein Narzisst? | 91 |
| | Der 1-Fragen-Test | 92 |
| | Fragebogen zur Selbsteinschätzung | 95 |
| | Anleitung zur Fremdeinschätzung | 106 |

| | |
|---|------------|
| 9 Schrittweise zur Veränderung – | |
| An sich selbst arbeiten | 109 |
| Verbesserung Ihrer Empathie | 113 |
| Die Bedürfnisse anderer Menschen | 118 |
| Die Arbeit an Ihrem grandiosen Ich | 124 |
| Die Arbeit an Ihrem verletzlichen Ich (Vulnerabilität) | 140 |
| Korrektur der Selbstabwertung | 142 |
| Das Interesse an sich selbst wiedergewinnen | 149 |
| 10 Professionelle Hilfe | 154 |
| Narzisstische Krisen | 154 |
| Psychotherapie | 156 |
| Schlusswort | 160 |
| Literaturempfehlung | 162 |
| Literaturangaben | 163 |