

# 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 Selbstidealisierung	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