

Inhalt

Vorwort	14
TEIL I • NARZISSMUS UND DESSEN BEKANNTE SPIELARTEN	19
1 • EIN VERSUCH, NARZISSMUS EINFACH ZU ERKLÄREN	20
Ein menschenimmanentes Phänomen	20
Gesunder Narzissmus – Was soll das denn sein?	24
Der böse Narzissmus, den alle kennen	26
Die Selbstliebe-Skala	27
Shades of Narcissism: ein Spektrumphänomen	29
Narzissmus als geniales Überlebenstool: ein Paradox?	30
Mein Vier-Stufen-Modell.	32
Ein kurzer Exkurs zu ICD-10/11	38
Egoismus oder Narzissmus?	40
Hochsensible Narzissten	40
Sind nicht alle Narzissten Psychopathen?	42
Ähnlichkeiten mit anderen Störungsbildern	43
Exkurs: Narzissmus, Schmerz und psychosomatische Störungen	43
Zusammenfassung relevanter Merkmale von schädigendem Narzissmus	46
Sichtbare und verborgene Merkmale der narzisstischen Persönlichkeit	47
Mythen rund um Narzissmus.	48
Offener und verdeckter Narzissmus	49
Ein nicht pathologischer Blick auf Narzissmus	53

2 • URSACHEN UND ENTSTEHUNG.....	55
Forschung und das narzisstische Zeitalter.	55
Autonomie und Bindung: zwei fundamentale Bedürfnisse des Menschen	58
Vernachlässigung oder Überbehütung?.....	60
(Bindungs-)Trauma als Narzissmus-Ursache	61
Das narzisstische Spaltungsmodell: das wahre und das falsche Selbst.	63
Die narzisstische Maske.	67
Narzissmus als Struktur- und Beziehungsthema.	67
Der Hunger nach Anerkennung	68
Kleiner Exkurs: Schönheit, Schlankheit, Perfektion	70
Die narzisstische Zufuhr oder das Gießkannenprinzip	70
Gesunde vs. toxische Beziehungen	73
Das Beziehungsmodell	75
Was ist das Faszinierende an Narzissten?.....	76
Und täglich grüßt das Murmeltier: der narzisstische Beziehungszyklus.....	78
It takes two to tango: die Täter-Opfer-Dynamik.	81
Narzisstische Werkzeuge	83
Narzisstischer Missbrauch und NPTBS.....	87

TEIL II • VERKAPPTER NARZISSMUS ODER DIE UNBEKANNTE SPIELART..... 91

3 • WOVON REDEN WIR?	92
Die Pinienzapfenmetapher	92
Offener Narzissmus ist in aller Munde	93
... was aber ist ein verkappter Narzisst?.....	94
Nur die Rückseite der grandiosen Medaille?.....	94
Die Aufgabe der Autonomie zugunsten der Verschmelzung ...	96
Kleiner Exkurs zur Introversion	97
Der Dopaminhunger, Narzissmus und Sucht.....	98
Verdeckter Narzissmus in Forschung, DSM und ICD.....	100

4 • TYPOLOGIE VERKAPPTER NARZISSTEN.	102
Die Mimose	103
Die Unentbehrliche	105
Mutter (oder Vater) Teresa	107
Exkurs zum Helfersyndrom	109
Das Aschenputtel	110
Die Perfektionistin	112
Der Bewohner (auch Parasit genannt)	115
Der People Pleaser	117
Die beleidigte Leberwurst	120
Die Helikoptereltern	122
Der Gutmensch	124
Der Kontrollfreak	126
Die beste Freundin	129
Der Versorger	131
Die Heilerin	134
Der total nette Chef (oder die total nette Chefin)	136
Der großzügige Gönner	138
Die Grande Dame	140
Die Tochter der Grande Dame	143
Der Frauenseelenstreichler oder der Wolf im Schafspelz	144
Faccio tutto io – Ich schaffe alles allein	147
 5 • WO IST DAS PROBLEM?	 151
Selbstregulation mit inadäquaten Mitteln	152
Gemeinsamkeiten der verschiedenen Narzissmus-Arten	152
Die Werkzeuge der verkappten Narzissten	153
Beziehungsdynamiken	154
 6 • DIE NARZISSMUS-BRILLE: WORAN WIR VERKAPPTER NARZISSTEN ERKENNEN	 156
 7 • FAZIT	 163

TEIL III • HILFESTELLUNG UND RESSOURCEN	167
8 • WOZU NARZISSMUS GUT IST (ODER BESSER: WAR)	168
Bewältigungs- und Überlebensstrategie.	168
Das verletzte Kind	169
Der Preis, den wir bezahlen: totale Autarkie oder Verschmelzung anstatt Autonomie und Bindung	170
Erwachsenenressourcen	171
9 • HILFESTELLUNG UND RESSOURCEN	172
Wer braucht Hilfe und wobei?	172
Kann sich ein Narzisst ändern?	172
Weiß der Narzisst, dass er ein Narzisst ist?	174
Die Bereitschaft, in den Spiegel zu schauen	175
Korrigierende Lebensereignisse	176
10 • KONKRETE HILFESTELLUNG FÜR MENSCHEN IN NARZISSTISCHEN BEZIEHUNGEN.	178
28 Merksätze	180
Radikale Akzeptanz.	181
Das Stachelschwein umarmen.	183
Innere Abgrenzung	183
Die Teflonpfanne	184
Die Listen.	185
Vergiss nie deinen Teflonumhang	186
Die Trennung.	187
Trauer und heile dich selbst	189
Narzissmus-Resilienz trainieren – Wie geht das?	190

Eigene Stärken stärken	192
Risikofaktoren für narzisstische Beziehungen	193
Zehn Tipps im Umgang mit zukünftigen (potenziellen) Narzissen.	194
11 • KONKRETE HILFESTELLUNG FÜR NARZISSEN. . .	195
Hören Sie auf, den Spiegel zu putzen	196
Der eigenen Geschichte mutig begegnen	196
Sind wirklich immer die anderen schuld?	197
Raus aus der Opferrolle.	199
Selbstliebe und die Liebe zu anderen.	200
Was für ein Narzisst bin ich?	202
Braucht es eine Diagnose?	204
Scham überwinden	205
Können wir uns ändern?	208
Antidote gegen Narzissmus: Demut, Interesse, Mitgefühl und Verantwortung	212
Fühlen üben	217
Der innere Dialog der Anteile	223
Ich bin ein Narzisst, die Welt geht nicht unter	224
Den guten Narzissmus pflegen	225
Zwei Fallgeschichten	226
12 • HILFESTELLUNG FÜR ALLE	231
Ziele der Therapien	232
Gesprächstherapien: ein kurzer Überblick über die Leitlinientherapieverfahren	233
Weitere Therapieverfahren: ein kleiner Einblick.	236
Wie ich arbeite.	243
Übungen.	244
Die eigene Geschichte neu schreiben	244

**TEIL IV • MEINE GESCHICHTE:
GEBORENE MIMOSE UND
TRAUMATISIERTE NARZISSTIN..... 247**

13 • MEIN WEG ALS BETROFFENE ZUR
SYSTEMISCHEN THERAPEUTIN 248

SCHLUSSWORT: ECHTE BEZIEHUNGEN,
WAHRES SELBST..... 257

DANKSAGUNG 259

Literatur 261

Podcast-Empfehlungen 263

Anmerkungen 264