

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: Warum Hochsensible schwierige Partner anziehen	13
1.1 Für wen ist dieses Buch geschrieben? Hochsensible, die	13
1.2 Warum passiert mir das?	15
1.3 Toxische Beziehungen durch emotionale Unreife	22
1.4 Toxische Beziehungen haben verschiedene Ursachen	28
1.5 Warum ziehe ich immer die „falschen“ Partner an?	32
1.6 Was sind meine Vulnerabilitätsfaktoren?	36
Kapitel 2: Himmel, Hölle, Drama oder Karma?	42
2.1 Der Traum vom Paradies: Symbiose als Einstieg in narzisstische Beziehungen	42
2.2 Liebe und Angst: Der Körper rebelliert, die Gedanken drehen durch	53
2.3 Alles Karma oder eine Lernaufgabe?	55
2.4 Dualseele, Zwillingsflamme oder Seelenpartner?	58
2.5 Was ist Limerence?	68
Kapitel 3: Seelenpartnerschaften: Gibt es sie wirklich?	72
3.1 Gibt es wahre Seelenpartner und wenn ja, wie erkenne ich sie?	72
3.2 Toxische Beziehungen oder Seelenverwandte in der Kennenlernphase	74
3.3 Seelenbegegnungen	79
3.4 Zwanzig Erkennungsmerkmale von Seelenpartnern	81
3.5 Seelenpartner in der zweiten Lebenshälfte	86
Kapitel 4: Das toxische Beziehungslabyrinth	91
4.1 Narzisstisches Elternhaus führt zu narzisstischen Beziehungen	91

4.2 Rollenverteilungen in narzisstischen Familien	105
4.3 Alarmierende Körpersignale in toxischen Beziehungen	107
4.4 Gaslighting: Emotionale Manipulation in ihrer schlimmsten Form	113
4.5 Identitätsverlust und Seelenvergiftung	120

Kapitel 5: Gebrochene Herzen

oder gewachsenes Selbstwertgefühl?	123
5.1 Gesunde Beziehungen, Wachstumsbeziehungen, toxische Beziehungen	123
5.2 Die vier Bindungsstile und ihre Auswirkungen auf Beziehungen	130
5.3 Heartwall: Emotionale Verbannung	139
5.4 Kontroverse Fragen, wenn es um Narzissmus geht	157
5.5 Spiegelung oder Projektion in narzisstischen Beziehungen	166

Kapitel 6: Seelenweisheit und Seelenheilung 182

6.1 Die Empathiefalle für Hochsensible in toxischen Beziehungen	182
6.2 Führt dein inneres Kind oder dein höheres Selbst?	194
6.3 Spirituelle Chiropraktik zur Korrektur deiner Glaubenssätze	205

Kapitel 7: Gestärkt in die Zukunft gehen 215

7.1 Heilsame Rituale zum Loslassen deiner Vergangenheit	215
7.2 Wahre Seelenpartnerschaft anziehen	220
7.3 Narzissmus als gesellschaftliches Phänomen	225
7.4 Vom Schmerz zur Weisheit: Spirituelle Reife nach toxischen Beziehungen	231

Literaturverzeichnis 236