

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, Zwilling Flamme 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

| | |
|--|-----|
| 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

| | |
|---|-----|
| 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 |
|----------------------------|-----|