

Inhalt

Vorwort	11
--------------------------	-----------

Einleitung: Der unsichtbare Käfig einer toxischen Beziehung	17
--	-----------

Was ist Narzissmus wirklich?	18
--	----

Warum das Thema so präsent ist – narzisstischer Missbrauch in unserer Gesellschaft	25
--	----

Kapitel 1: Wenn Liebe zur Sucht wird – wie emotionale Abhängigkeit entsteht	29
--	-----------

Die Bindungstheorie – warum der Schmerz in unserer Kindheit entsteht	31
--	----

Welche Rolle die primäre Bezugsperson spielt	35
--	----

Narzissmus – nur eine Modeerscheinung oder Folge von Krieg und Trauma?	46
--	----

Kapitel 2: Vom Märchen zum Albtraum – die destruktive Dynamik narzisstischen Missbrauchs	57
---	-----------

Die verzerrte Realität einer Beziehung	58
--	----

Warum du dir den Streit mit dem Narzissten sparen kannst . .	64
--	----

Folgen einer toxischen Beziehung.	72
---	----

Die Mittel des Narzissten	81
-------------------------------------	----

Kapitel 3: Was hinter dem Verhalten des Narzissten steckt101

Projektion – das Spiegeln
unserer inneren Welt in der Beziehung103

Automatisiertes und doch bewusstes Überlebensmuster108

Narzisstischer Missbrauch ist schwer zu erkennen113

Kapitel 4: Süchtig nach Schmerz I – Bindung und Trauma119

Bindung als sozialer Imperativ121

Bindungs- und Entwicklungstraumata136

Sympathikus und Parasympathikus – die Grundpfeiler des Nervensystems139

Überlebensmechanismen in unsicheren Bindungsumgebungen .147

Kapitel 5: Süchtig nach Schmerz II – Belohnung, Zurückweisung und Abhängigkeit.159

Das Belohnungssystem – Motivation und Befriedigung.161

Das Schmerzsystem – weg von dem, was wehtut169

Warum uns toxische Beziehungen so sehr fesseln178

Oxytocin – der sanfte Saboteur190

Kapitel 6: Was uns in einer toxischen Beziehung gefangen hält209

Traumabonding – wenn Nähe sich an Schmerz bindet211

Die parasitäre Beziehung – Nähe ohne Intimität225

**Kapitel 7: Wenn Wissen nicht reicht – der emotionale
Widerstand zu gehen235**

Das emotionale Paradox – Klarheit im Kopf,
Chaos im Herzen236

Der Rückfall ins Vertraute – warum du immer wieder
zurückgehst.238

**Kapitel 8: Wie die Trennung von einem Narzissten
gelingt241**

Rückfälle sind Teil des Prozesses242

Sucht ohne Substanz – und warum sie so stark wirkt.246

Der »innere Abschied« – Befreiung in kleinen Schritten.251

Veränderung ist möglich – in jedem Moment. Auch jetzt.
Auch für dich263

Schlusswort: Alles, was du brauchst, liegt in dir269

Quellen273

Die Autorin279