

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 Narzisten sparen kannst	64
Folgen einer toxischen Beziehung	72
Die Mittel des Narzisten	81

Kapitel 3: Was hinter dem Verhalten des Narzissten steckt	101
Projektion – das Spiegeln unserer inneren Welt in der Beziehung	103
Automatisiertes und doch bewusstes Überlebensmuster	108
Narzisstischer Missbrauch ist schwer zu erkennen	113
Kapitel 4: Süchtig nach Schmerz I – Bindung und Trauma	119
Bindung als sozialer Imperativ	121
Bindungs- und Entwicklungstraumata	136
Sympathikus und Parasympathikus – die Grundpfeiler des Nervensystems	139
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 wehtut	169
Warum uns toxische Beziehungen so sehr fesseln	178
Oxytocin – der sanfte Saboteur	190
Kapitel 6: Was uns in einer toxischen Beziehung gefangen hält	209
Traumabonding – wenn Nähe sich an Schmerz bindet	211
Die parasitäre Beziehung – Nähe ohne Intimität	225

Kapitel 7: Wenn Wissen nicht reicht – der emotionale Widerstand zu gehen	235
Das emotionale Paradox – Klarheit im Kopf, Chaos im Herzen	236
Der Rückfall ins Vertraute – warum du immer wieder zurückgehst.	238
Kapitel 8: Wie die Trennung von einem Narzissten gelingt	241
Rückfälle sind Teil des Prozesses	242
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 dich	263
Schlusswort: Alles, was du brauchst, liegt in dir	269
Quellen	273
Die Autorin	279