

INHALT

Wie man eine Trennung überlebt – eine heilsame Idee. . . .	4
STANDORTBESTIMMUNG, TROST UND DIE	
GROSSZÜGIGE FEE.	14
Warum fällt es uns so schwer, eine Beziehung zu	
beenden, selbst wenn sie wehtut?	15
Trennen oder bleiben? Wenn du mit einer	
narzisstischen Person feststeckst	20
Alle deine Gefühle müssen gefühlt werden!	24
Toxische Beziehungen und Narzissmus	31
Emotionale Sicherheit – der Meister Yoda unter	
den Übungen	35
Du hast einen Wunsch frei!	39
WAS ICH EIGENTLICH WOLLTE ... APFEL ODER	
PFIRSICH?	45
Was willst du und was bietest du?	46
Liebessprachen – Welche ist deine?	51
EIN ARSCHLOCH KOMMT SELTEN ALLEIN	57
Was leitet dich aus den verborgenen Tiefen deines	
Unbewussten?	58
Wie Befürchtungen uns sabotieren	71
Der sichere Ort	88
RAUS AUS DER OPFERROLLE, REIN IN DIE	
GESTALTUNG	93
Obacht bei der Marschroute	94
Den eigenen Anteil erkennen, so unangenehm es	
auch sei	98
Sei Brokkoli! Grenzen kennen und setzen	110
Grenzen nach toxischen Beziehungen	120

Selbstschutz bei Attacken	120
Nimm das Seilende nicht an.....	122
Keine Diskussion über deine Grenzen.....	122
Wenn Grenzen ignoriert werden.....	123
Das beste Instrument der Welt: dein Körper	124
Dein gesundes, heiles, strahlendes, nicht aufhaltbares Super-Ich.....	127
Eine toxische Beziehung verlassen.....	129
ABSCHIED UND NEUBEGINN	133
Bewusst goodbye sagen – zunächst innerlich	134
Zeit für den Abschied.....	137
DIE KOMMUNIKATION MIT ALLEN BETEILIGTEN	145
Vom Schlussmachen und Auswildern.....	146
Die Scham nach dem Scheitern der Beziehung überwinden	151
Wie sage ich es den Kindern?.....	155
Freunde und Familie – wie kommuniziere ich die Trennung nach außen?.....	161
Wie sagt man einem Narzissten, dass man geht?	162
Kinder aus toxischen Verbindungen	165
HONEYMOON, ODER: WAS WÜRD MEIN ZUKÜNFTIGES ICH MACHEN?.....	168
Alles anders	169
Aufleben nach einer toxischen Beziehung	177
Die Post-Breaking-Regeln nach narzisstisch-toxischen Beziehungen.....	179
Üben, üben, üben!.....	182
Dein Anfang.....	187
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	188