

Inhalt

Vorbereitung 7

Der Realitätscheck 9

Vorwort 13

Teil 1: Die Gefahr, mit der du zusammen bist 19

Teil 2: Die Meister der Toxizität 47

Teil 3: Die Methoden toxischer Menschen – und
wie du sie durchschaust 67

Teil 4: Ist die Beziehung heilbar oder toxisch? 115

Teil 5: Wieso du es niemals schaffen wirst, dich zu
befreien. Oder: Wie du es doch schaffst 145

Teil 6: Deine Exit-Strategie 173

Teil 7: No Contact und was du dabei durchmachst 211

Teil 8: Wie Phönix aus der Asche 229

Hilfe für Betroffene 270