

INHALT

EINMAL HÖLLE UND ZURÜCK 9

Die Folgen des Missbrauchs heilen 12

Den Missbrauch erkennen 14

Überstehen, überwinden, aufblühen 17

EINFÜHRUNG: DIE STIMME DER ECHO 20

Die Opfer stehen im Schatten 23

Es kann jeden treffen 25

DAS UNTERSCHÄTZTE DRAMA 29

Prolog: Von Pfauen und Hennen 30

Der Narzisst in uns 31

Negativer Narzissmus – der giftige Stoff,
aus dem Narzissten sind 32

Die Ursachen 35
Opfer – Täter – Opfer 37
Extrem und bösartig 38
Und die (Selbst-)Liebe? 39

ERSTER AKT: BOY MEETS GIRL 41

Ich bin so schön 41
Ein Traum – oder? 44
Wider besseres Wissen 45
Zur Liebe »gebommt« 47
Sesam öffne dich, und zwar schnell! 51

ZWEITER AKT: ERSTER ÄRGER IM PARADIES 56

Die Fassade bröckelt 57
Du sollst nicht aufhören zu bewundern ... 61
... und du sollst nicht kritisieren 64
Unverständlich, unverständlich – Kommunikation I 67
Auf unsicherem Untergrund 68
Er liebt mich, sie liebt mich nicht ... 70

DRITTER AKT: HERR HYDE, FRAU FURIE UND ANDERE ÜBERRASCHUNGEN 72

Wer bist du? 73
Wer mehrmals lügt, dem glaubt man doch 74
Unverständlich, unverständlich – Kommunikation II 81

Mir schwirrt der Kopf! 85
Die Wut 90
Betrug und Verrat 93

VIERTER AKT: IM BLINDFLUG 97

Narzisst und Co. 98
Zurück auf Null 100
Unverständlich, unverständlich – Kommunikation III 102
Ich bin allein 104
Ein neuer Tanz beginnt 106

FÜNFTER AKT: ON UND OFF 108

Ich saug dich auf 108
Du gehörst zu mir ... 112
Weggeworfen 115

DAS ANTI-DRAMA: DIE VERGIFTUNG HEILEN – UND ERSTARKEN 117

Vergiftet und abhängig 118
Auf Entzug 118
Bis in die kleinste Zelle – körperliche Reaktionen
bei narzisstischem Missbrauch 124
Die Sucht der Sehnsucht 129
Den Zellen helfen – Reserven auffüllen 137

DER WEG IN DIE STÄRKE 140

Die Situation verstehen 143

Die Heilung in die eigene Hand nehmen 144

Sich für die Heilung entscheiden 146

Wege suchen und Hilfe annehmen 149

Das Trauma verarbeiten 151

Erste Schritte in die Freiheit 156

DAS NARCISSISTIC ABUSE RECOVERY PROGRAMM (NARP) 167

Die Stufen des NARP 169

Ein Schlussgedanke 185

Danksagungen 187

Anhang 189