

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 »gebombt«	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
Unverständig, 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
Unverständig, 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

Unverständig, 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**