

# INHALT

|                        |    |
|------------------------|----|
| Einleitung             | II |
| Der Mythos des Narziss | 19 |

## TEIL I

### Was ist Narzissmus?

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| 1.                                    |    |
| Narzissmus neu betrachtet:            |    |
| Alte Thesen, neue Sichtweisen         | 25 |
| 2.                                    |    |
| Konfusion und Kontroverse:            |    |
| Wie »Narzissmus« zum Schmähwort wurde |    |
| und eine Epidemie ausbrach            | 35 |
| 3.                                    |    |
| Von 0 bis 10:                         |    |
| Ein breites Spektrum                  | 51 |
| 4.                                    |    |
| Der Narzissmus-Test:                  |    |
| Wie narzisstisch bin ich?             | 73 |

## **TEIL II**

### **Ursprünge:**

#### **Gesunder und ungesunder Narzissmus**

5.

Grundursachen:

Wie wird man Echoist oder Narzisst? 89

6.

Echoismus und Narzissmus:

Schlimmer geht immer 111

## **TEIL III**

### **Ungesunden Narzissmus**

#### **erkennen und bewältigen**

7.

Warnsignale:

Auf der Hut vor Narzissten 133

8.

Positive Veränderung:

Der Umgang mit Partnern,

Angehörigen und Freunden 149

9.

Förderliche Entwicklung:

Der Umgang mit Kollegen

und Vorgesetzten 177

## **TEIL IV**

### **Gesunden Narzissmus fördern**

10.

**Empfehlungen für Eltern:**

**Wie wird mein Kind selbstbewusst  
und einfühlsam? 203**

11.

**Vom Ich zum Wir:**

**Der gesunde Umgang  
mit sozialen Medien 229**

12.

**Ein Leben voller Leidenschaft:**

**Das größte Geschenk  
eines gesunden Narzissmus 251**

**Dank 261**

**Hilfestellungen 265**

**Literaturhinweise 269**