

INHALT

Einleitung 11
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 III

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