

Vorwort	11
Das Wichtigste über Narzissmus	15
Das narzisstische Beziehungsideal	15
Elemente und Charakteristika narzisstischer Beziehungen	17
Narzisstische Selbstwertverletzungen – Identitäts- suche: Wer bin ich und bin ich gut genug? – Das Beziehungsdilemma – Männlicher und weiblicher Narzissmus – Das Gefälle in der Beziehung – Die Entzauberung des Partners	
Woran erkennt man den narzisstischen Partner?	26
Die permanente Suche nach Bestätigung – Kritikun- fähigkeit und Rechthaberei – Egozentrik – Neid – Doppelbotschaften – Eifersucht und Kontrolle	
Typen narzisstischer Männer	30
Der Erfolgreiche – Der sexuelle Verführer – Der Mantainer – Der Gönner – Der Ausbeuter – Der Be- dürftige – Der Blender – Der Impulsiv-Instabile – Der Angepasste – Der Anspruchsvolle – Der Gewalt- tätige	
Ist er wirklich so schlimm?	37

Sonjas Geschichte

Vorgeschichte	43
Kindheit und Jugend	43
Bindungstraumata in der Kindheit	
Die Ehe	50
Partnerwahl – Hausfrau und Mutter – Die Rolle der Kinder	
Aufbruch in eine neue Beziehung	59
Suche im Netz und Kennenlernen	59
Die Verführung – Das Feuerwerk	
Das entscheidende Wochenende	65
Das Gefühl des Auserwähltseins – Gegenseitige Bestätigung	
Das erste Jahr: »Ein Himmel auf Erden«	72
Sexsucht · Romanzensucht · Beziehungssucht	
Die Entscheidung	79
Beide Männer: emotionale Analphabeten – Illusionen	
Zukunftspläne	84
Schönfärberei	
Sein anderes Gesicht	89
Neuanfang	89
Einer bestimmt – Das alte Muster – Beschönigung und Verdrängung	
Das Negative wird unübersehbar	96
Auszeit – Narzisstische Ausbeutung – Eifersucht – Die narzisstische Kränkung – Lug und Trug – Ambivalente Gefühle – Der verletzte kleine Junge – Misstrauen entsteht und wächst	

Hin und Her	117
Halbherzige Trennungsversuche	117
Gründe, bei Frank zu bleiben – Narzisstische Verführung und der Teufelskreis beginnt von vorne – Dr. Jekyll und Mr. Hyde	
Spiel, Satz und Sieg?	124
Fassadenhafte Beziehungen – Festklammern an der Hoffnung – Scham – Die Attraktion des Traums – Die Provokationen der Frauen – Inszenierung alter Beziehungsmuster – Sonjas und Franks Beziehungsmatrix – Unklare Kommunikation – In der Spirale der narzisstischen Gewalt – Therapieversuch – Mit seinen eigenen Waffen	
 Der Weg aus der Beziehung	 147
Der Wandel in ihrem Kopf	147
Wie geht es Ihnen? – Stabil-instabile Beziehungen – Die Sucht nach negativen Gefühlen – Stressbedingte Krankheiten	
Das Ziel vor Augen	154
Verachtung – Destruktivität – Distanzierung – Taktieren – Paartherapie: der zweite Versuch – Ziele einer Paarberatung – Körperliche Gewalt – Geheimhaltung – Gute Miene zum bösen Spiel – Drohungen bei Trennung – Neue Stärke	
 Stabilisierung	 179
Raus sein heißt noch lange nicht frei sein	179
Umdenken – Der eigene Anteil – Unklare Grenzen – Immer noch im Teufelskreis – Kennen Sie das? – Stalking – Genug geredet – Revanche – Vergangenheitsarbeit	
Ein ungutes Gefühl blieb	195

Wege aus der narzisstischen Beziehung:	
praktischer Rat	199
Woran erkennt man narzisstische	
Beziehungsmuster?	199
Typische Aussagen und Verhaltensweisen – Reaktion und Gegenreaktion	
Wer geht narzisstische Ausbeutungsbeziehungen ein?	202
Hinderliche Grundeinstellungen	
Hilfe holen	206
Seelische Hilfe – Juristische Hilfe	
Was außerdem zu beachten ist	208
Praktische Schritte – Maßnahmen gegen Nachstellungen – Provokationen ignorieren – Was Veränderung bedeutet – Trennung in Würde	
Bedenken Sie!	212
 Anhang	 215
Stalking	215
Rechtliche Möglichkeiten – Verhaltenstipps	
Adressen	218
Literaturverzeichnis	221
Quellennachweis	223