

Inhalt

1	Wie werde ich Narzißt?	9
	Ein satirischer Ratgeber	9
	Ein Narzißt macht keine halben Sachen	10
2	Elementare psychologische Prinzipien: Was man beachten muß, um ein Narzißt zu werden	15
	Das doppelte Selbstschema	16
	Wie die beiden Selbstschemata aktiviert werden	22
	Auf die Kinderstube kommt es an: Wie die Grundlagen für einen effektiven Narzißmus gelegt werden.....	27
	Höher, schneller, weiter!	31
	Wie man ein doppeltes Selbstschema entwickelt	34
3	Das praktische 1 x1 des Narzißmus	39
	Gehen Sie kritischen Situationen aus dem Weg!.....	39

Reagieren Sie auf Kritik persönlich beleidigt!	43
Unterscheiden Sie nicht zwischen persönlicher und sachlicher Kritik!.....	45
Gott vergibt, ein Narzißt nie!	47
Erwarten Sie von anderen Bestätigung und Anerkennung!	48
Wählen Sie Ihren Lebenspartner sorgfältig!	50
Zeigen Sie, daß Sie ein toller Hecht sind!	53
Andere runtermachen – aber richtig!	55
Beschäftigen Sie sich mit Phantasien grenzenlosen Erfolges!	58
Umgeben Sie sich mit Bewunderern!	60
Mein Haus, mein Auto, mein Pferd . . .	61
4 Leistung: Ein entscheidendes Prinzip	
in unserer Kultur	65
Leistung ohne Ende	65
Machen Sie Karriere!.....	69
Verbannen Sie Dünnbrettbohrer aus Ihrem Leben!	70
Nutzen Sie Ihre Freizeit effektiv!	71
5 Ratschläge für die Meisterklasse	73
Setzen Sie Regeln!.....	74
Was tun, wenn andere Ihre Regeln nicht nachvollziehen können?.....	82
Regeln in der Partnerschaft	86

Beanspruchen Sie Sonderrechte!	87
Betreten verboten!	92
Manipulieren Sie andere!	97
6 Beziehungsgestaltung	105
Partnerschaft	105
Freunde	108
Kinder.....	110
7 Typen von Narzißten	113
Die erfolgreichen Narzißten	114
<i>Der Manager</i>	114
<i>Der Machtmensch</i>	117
<i>Der Individualist</i>	119
<i>Der Kreative</i>	121
<i>Der Exzentriker</i>	122
Die erfolglosen Narzißten	123
<i>Der Träumer</i>	123
<i>Der Benachteiligte</i>	124
<i>Der Symptomträger</i>	126
<i>Der Ungeduldige</i>	127
Die Qual der Wahl	129
8 Ein Wort zu den Kosten	131
Entfremdung von sich selbst	131
Gesundheit.....	133
Beziehungen.....	135
9 Resümee	137