

Vorwort

6

Das möchte ich dir mit diesem Buch mitgeben

8

Teil 1: Warum ich?**Verstehe, warum ausgerechnet dir das passiert****Was ist Narzissmus?**

14

Woran du narzisstische Menschen erkennst	18
Weitere Formen des Narzissmus	22
Wie narzisstische Eltern erziehen	27
Wie der narzisstische Partner dir dein Leben schwer macht	33
Warum du nicht vom Narzisten loskommst	36

Was deine Kindheit damit zu tun haben könnte

39

Wie man dich schon früh gekränkt hat	41
Warum du unbedingt dazugehören möchtest	44
Wieso du erst etwas leisten musst, bevor du geliebt wirst	47
Warum du dich wertvoll fühlst, wenn du anderen hilfst	49
Wie traumatische Erfahrungen dich geprägt haben	51

Woran du destruktive Beziehungen erkennst

53

Wieso sich deine Kindheit in deiner Partnerschaft wiederholt	56
Wie der Narzist dich manipuliert	59
Warum der Narzist Macht über dich haben möchte	64
Wie ein Narzist dich gefügig macht	68
Warum du immer wieder die gleichen Männer anziehst	70

● Warum du so abhängig geworden bist 73

Wie emotional Abhängige denken und fühlen	74
Die Sucht nach Liebe und Anerkennung	77
Wieso du ein falsches Selbstbild entwickelt hast	80
Wie Traumabänder dich gefangen halten	81
Warum du so große Angst davor hast, dich zu trennen	84

Teil 2: Wie du dich aus destruktiven Beziehungen befreist und heilen kannst

● Herzlich willkommen zum zweiten Teil 88

● Schritt 1: Wie du sicher durch die Trennung kommst 89

Welche Vorbereitungen du treffen solltest	91
Wie du dich am schnellsten von ihm löst	96
Wie du dich dem Narzissten gegenüber verhalten solltest	100
Was der Narzisst nach der Trennung versucht	104
Wie du die emotionale Ablösung schaffst	107

● Schritt 2: Wie du deinen eigenen Anteil erkennst 109

Wie du falsche Denkweisen verändern kannst	112
Warum du alte Glaubenssätze loslassen solltest	116
Wieso du deinen Fokus vom Außen ins Innere verlagern solltest	120
Wie du deine innere Leere füllen kannst	124
Wieso eine Neuorientierung notwendig ist	128

● Schritt 3: Wie du deine eigene Authentizität entwickelst 132

Wie du lernst, Grenzen zu setzen	134
Wieso ein gutes Selbstbewusstsein elementar ist	138
Warum du deinen eigenen Wert vertreten musst	142
Wie du mehr innere Stärke entwickelst	146
Warum Selbstliebe eine gute Beziehung garantiert	149

Schritt 4: Wie du Heilung und Frieden findest

153

Warum du deinen Eltern Verständnis entgegenbringen solltest	156
Wieso du deinem Ex-Partner vergeben solltest	160
Warum du auch dir selbst vergeben solltest	164
Wie du Ruhe in dir selbst findest	166
Welche Heilungsrituale dich vom Schmerz befreien	170

Schritt 5: Wie du dir eine neue Zukunft aufbaust

174

Wie du dir eine neue Lebensvision erschaffst	176
Welche Erwartungen du an deinen nächsten Partner stellen solltest ...	180
Red Flags: Anzeichen für narzisstische Menschen	181
Welche Fehler du nicht mehr machen möchtest	185
Was du aus deinen vergangenen Beziehungen gelernt hast	189
Warum du dem Narzissten dankbar sein darfst	191

Danksagung

194

Literatur

196