

**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 Narzissten 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 Narzisst dich manipuliert ..... 59

Warum der Narzisst Macht über dich haben möchte ..... 64

Wie ein Narzisst 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**