

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Einleitung	9
1. Was sind narzisstische Verhaltensmerkmale?	15
Wie erkennst du narzisstisches Verhalten oder narzisstische Züge?	21
Weiblicher Narzissmus	30
2. Der klassische Verlauf einer Beziehung mit einem Narzissten	39
Lovebombing – der Tanz beginnt	44
Die ersten Krisen, die Fassade bröckelt	52
Die schleichende Isolation bis zur völligen Abschottung	55
Der Beginn einer On-Off-Beziehung	57
Hoovering	59
Flying Monkeys	61
Die Wut und das Lügen	63
Gaslighting und Machtspiele	64
Die Trennung	67
Emotionaler und narzisstischer Missbrauch in Beziehungen - typische Szenarien	70

3. Die Neben- und Nachwirkungen	109
Wenn die Seele weint, folgt der Körper nach	111
Co-Abhängigkeit – Co-Narzissmus	124
4. Den Tanz ein für alle Mal beenden	129
Hol dir dein Leben zurück	131
Den eigenen Schattenanteil erkennen	142
Das innere Kind heilen	157
Narzisstische Manipulationen erkennen	169
Eigenverantwortung übernehmen	184
Vergebung	189
Raum der Liebe	195
Silent Body and Mind Talk – SOS-Hilfe für Körper und Seele	200
Als ich mich selbst zu lieben begann	203
5. Mein Rückblick, meine Learnings	207
Hilfe, Schutz und Foren zum Austausch	211
Literaturverzeichnis	213
Die Autorin	215