

Inhalt

Narzissmus ist kein Schimpfwort.

Narzissmus ist eine Form, wie wir Menschen funktionieren. 13

Kapitel 1: Das Spiel an sich. 19

Die Wirkmächte in unserem Inneren 24

Unser Körper ist eine Stressbewältigungsmaschine. 26

Kapitel 2: Das Spiel um Autonomie 31

Anna und die Nähe 32

Der Konflikt um Autonomie und Bindung 39

Mechanik der Psyche 43

Ein passives Leben in der Bindung 45

Perfide Tricks in einer Beziehung 48

Bindung: großartig, aber unsicher 58

Lösung aus der toxischen Bindung 61

Kapitel 3: Das Spiel um Versorgung 65

Christina und die Sache mit dem Pflaster 66

Konflikt der Versorgung oder Unabhängigkeit 74

Die Falle 80

Komplexe Traumatisierung 86

War Christina krank? 90

Das Helfersyndrom umkehren und die
eigene Toleranz korrigieren 92

Kapitel 4: Das Spiel um Macht 101

Hannelore und die Ohnmacht 105

Schweigen und Beziehung 107

Kontrolle und Unterwerfung im Alltag	110
Erfolg mit Macht	112
Halb wahr ist nicht ganz gelogen	113
Hauptsache, die Story hört sich gut an.	115
Macht in Unternehmen: Toxic Leaders	122
Schlagen Sie zurück!	125
Methoden gegen Macht, Kontrolle und Bestrafung.	126
Rückeroberung der Macht	128
Jetzt sind Sie dran: Befreien Sie sich aus der Opferrolle!	129
Treten Sie für Ihre Werte ein!	132
Ich bin wichtig.	133
Kapitel 5: Das Spiel um den Selbstwert	135
Frida lacht sich kaputt.	136
Beweislast	147
Erfolg hängt vom Selbstwert ab.	149
Der Rettungsversuch des eigenen Selbstwertes.	153
Durchschauen und verstehen	157
No Contact oder was?	161
So wie man in den Wald hineinruft, so schallt es heraus	167
Kapitel 6: Das Spiel um Identität	171
Emma und die Lebenslüge	172
Die Identitätskrise	178
Wer bin ich und wenn ja, welche meiner Freunde?	184
Gestalten Sie Ihre eigene Identität!	185
Wahren Sie Grenzen!	186
Fühlen Sie sich klein!	187
Wer zuletzt lacht – Exit-Strategie!	190

Kapitel 7: Das Spiel um Schuld und Scham	193
Baseline	194
Kontrollverlust und Gedächtnis	195
Verzerrungen, Verdrehungen und Verunsicherungen	197
Emotionale Erpressung	198
Scham und Schweigen	199
Scham, Verlustangst und Veränderung	201
Schuldprojektion, Sünde und das schlechte Gewissen	202
So lösen Narzissten Schuld- und Schamgefühle aus – wahre Geschichten aus meiner Praxis	205
Rosenkrieg oder doppeltes Spiel?	208
Unglaublich, aber leider wahr	208
Narzissmus beschämt, Schamwut befreit – befreien Sie sich aus dem Schuld-Scham-Sumpf	213
Kapitel 8: Das Spiel um Empathie	215
Dominik und die Empathie-Lüge	217
Die narzisstische Not	227
Selbsterkenntnis und die Reise nach innen	230
Die Triangulierung als empathische Geheimwaffe	231
Interaktionsproblem	233
Aus? Und wieder Einsteigen	236
Kapitel 9: Das Spiel um Liebe und Sexualität	241
Trieb oder Ziel?	242
Sinnlichkeit und Sex-Appeal	244
Domenika und ihr Loverboy	246
Schutz vor dem Schrecklichen	252
Vorsicht bei der Partnerwahl	255

Moralapostel	256
Sex ist das eine – aber wie steht es um die Liebe?	258
Danksagung	263
Anmerkungen und Quellenverzeichnis	265