

# Inhalt

Einführung	9
Wie man toxische Menschen erkennt	13
<b>DER SEELENGEFÄHRTE NACH MASS</b>	33
Die personalisierte Charme-Offensive	34
Identitätserosion	55
Finale mit Paukenschlag	108
<b>DER WEG DER GENESUNG</b>	131
Warum dauert es so lange?	132
Die Trauerphasen – 1. Teil	140
Die Trauerphasen – 2. Teil	171
<b>FREIHEIT</b>	217
Zurückblicken, vorwärtsgehen	218
Innenschau und Unsicherheiten	227
Selbstachtung	245
Dreißig Anzeichen der Stärke	261
Spiritualität und Liebe	270

Der Narr und die Welt	284
Das große Ganze	290
Das 15-Prozent-Problem	295

## **NACHWORT**

Die Konstante – Wiedersehen mit einer alten Bekannten	312
Danksagung	314
Quellen	317
Anhang	322