

1. EIN EHRLICHER BLICK AUF DEN MENSCHEN 17

Reifer und unreifer Narzissmus 19

Ein neues Menschenbild 23

1. *Wahrheit: Geist und Körper sind dasselbe* 27

2. *Wahrheit: Logik ist ein Gefühl* 35

3. *Wahrheit: Unsere Intelligenz macht uns zu Narzissten* 43

2. UNSERE NARZISSTISCHE KULTUR 57

Unsere Suche nach Selbstaufwertung 60

Die Intelligenz der Lüge 64

Der Narzissmus des Westens 69

Unsere sieben Selbstlügen 72

1. *Selbstlüge: Unser technischer Fortschritt rettet die Umwelt* 72

2. *Selbstlüge: Unsere Demokratien sind ein Triumph
der Vernunft* 79

3. *Selbstlüge: Bildung schafft Gerechtigkeit* 85

4. *Selbstlüge: Der Konsument kann sich frei entscheiden* 102

5. *Selbstlüge: Die Würde des Menschen ist unantastbar* 111

6. *Selbstlüge: Der Aberglaube nimmt ab* 123

7. *Selbstlüge: Mit Worten können wir die Welt verändern* 132

Unser allzu menschlicher Narzissmus:

Eine kurze Zwischenbilanz 139

3. DER OPTIMIERTE MENSCH 143

Die kurze Leine für den inneren Schweinehund 146

Von Menschen und Marionetten 152

Resiliente Selbstoptimierung 157

Die Tyrannei des positiven Denkens 161

Der digitalisierte Mensch 164

4. NARZISSTEN AUF DER COUCH 169

Gute Psychologen 172

Die Wahrheit nachhaltiger Heilungsprozesse 177

1. *Selbst-Säule: Unsere Beziehungsfähigkeit* 183

2. *Selbst-Säule: Unsere Konfliktfähigkeit* 190

3. *Selbst-Säule: Unser Selbstbild* 196

5. DER WEG DER VERÄNDERUNG 203

Offen sein für korrigierende Erfahrungen 212

Erleben statt Denken 215

Narzisstischer Verzicht 218

Reife Freiheit und neue Fülle 222

Soziale Gemeinschaften

der Veränderungswilligen 225

6. DER SINN UNSERES NARZISSTISCHEN LEBENS 235

Anmerkungen 243

Dank 256