

## Vorwort 9

### **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 Tyrannie 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