

Inhalt

Hinweis	17
Vorbemerkungen	18
Vorwort	19
Einführung	21

TEIL I: Den Absprung wagen

1. Zwei Gesichter: verdeckten Narzissmus verstehen.....	27
Gesunder Narzissmus – gut, wenn man ihn hat!	29
Grandioser Narzissmus – ein Klassiker.....	30
Narzissmus – Diagnose im Umbruch	32
Vulnerabler Narzissmus: weiche Schale, harter Kern?.....	36
Verdeckter Narzissmus: unsichtbar und gefährlich	39
Offener & verdeckter Narzissmus – eine Gegenüberstellung. . .	41
Narzissmus – nur was für Männer?	45
Narzissmus – rar oder Regelfall?	46
Es ist ein Kontinuum: Schweregerade von Narzissmus.....	47
Viele Gesichter – eine Diagnose: andere	
Arten von Narzissmus	48
Ursachenforschung: Wie entsteht Narzissmus?	50
Prognose: Ist Narzissmus heilbar?	52
»Narzissmus!« Darf man das sagen?	55
Selbstzweifel: Oder bin <i>ich</i> gestört!?.	56
Crazymaking – wenn du denkst, du drehst durch	57
Impulse.....	59

2. Aufs Podest gestellt und vom Sockel gestürzt:	
Die drei Phasen der toxischen Partnerschaft	61
Lovebombing: die Idealisierungs-Phase	62
Die Abwertungs-Phase: ein Wechselbad der Gefühle	65
Discard-Phase: der Absch(l)uss	69
Der Missbrauchs-Zyklus: ein Kreis im Kreis	74
Langsam weichgekocht: Warum wir nicht merken, dass wir missbraucht werden	76
Impulse.	78
3. Ein Blick ins Getriebe: wie narzisstische Menschen	
tickern	80
Ausgenutzt – Parasiten & Vampire.	81
Getrieben: die narzisstische Wunde und ihre Pflaster.	84
Entschuldigungs- & Kritikunfähigkeit: Sensibelchen mit Persilschein	86
Empathie-Mangel: Unfähigkeit oder Verweigerung?	88
Nähe & Distanz: Wasch mich, aber mach mich nicht nass!	90
Gefährdungsverhalten: furchtbar furchtlos!	90
Rache: Verlieren ist keine Option!	92
Master of Puppets: Warum manipulieren narzisstische Menschen?	93
Impulse.	95
4. Gaslighting: Modewort oder Markenzeichen?	97
Gaslicht: Wenn du dir selbst nicht mehr glaubst	98
Gaslighting: das Universaltool der Manipulation.	101
»Übertreib nicht!« Wenn die Welt dir nicht glaubt	103
Selbst-Gaslighting: der kaputte Kompass	104
Impulse.	107

5. Die Muster erkennen: Manipulationstechniken

durchschauen	109
Silent Treatment: Wenn eisiges Schweigen zur Methode wird ..	110
Stonewalling: verheiratet mit einer Wand	113
Volljährige Kleinkinder: Rage, Trotzanfälle & Wutausbrüche ..	116
Die Scham-Rage-Spirale: ein innerer Teufelskreis	117
Projektion: gestern hui, heute pfui!	120
Entwertung & Kritik: steter Tropfen	121
Schuld: ein unkündbares Abo	123
Schuld-Verschiebung: »Halt mal kurz!«	124
Narzisstische Gefolgschaft: Enabler, Fanclubs & Flying Monkeys	125
Triangulierung: Wenn zwei sich streiten	127
Im unsichtbaren Käfig: Eifersucht, Fremdgehen & Kontrolle ..	130
Gespräche, die sich im Kreis drehen: Word Salad, Focus Shifting & Deflection.	131
Breadcrumbs: Brotkrümel der Liebe	133
Ebenbilder – der Pygmalion-Effekt	133
Future Faking: Die Hoffnung stirbt zuletzt.	134
Sabotage: alles, was dir heilig ist	135
Amnesie & Neglect: – War was?	136
Isolation: Wenn keiner merkt, was dir passiert	137
Drohen & Erpressen: die Pistole auf der Brust	139
Mehr als Kratzer: Seelischer Missbrauch ist keine Lappalie ...	140
Impulse	142

6. Tisch und Bett: Sexualität als Spiegel der

Partnerschaft	144
Sex: Lust und Frust	144
Bett-Geschichten: ein Blick durchs Schlüsselloch	147
Withholding: Du kriegst mich nicht!	148
Nötigung: Es beginnt viel früher, als man denkt	149
Impulse	153

7. Vexierbilder: Warum wir nicht merken, was wir erleben	154
Kognitive Dissonanz: der Nebel im Kopf	155
Zuckerbrot und Peitsche: intermittierende Verstärkung.	157
Traumabindung: Wenn es wehtut, ist es Liebe	160
Impulse.....	162
 8. Bleiben oder Gehen: den eigenen Weg finden	164
Denkfehler: Scheuklappen im Kopf.....	165
Und wenn es doch »nur« Depressionen sind?	
Die Hoffnung auf das kleinere Übel.....	168
Narzissmus – eine vorsichtige Prognose	169
Radikale Akzeptanz: Wenn es keinen Weg zurück gibt	172
Aber ...! Kinder, Kohle, Kirche und andere Bedenken	173
Wann? Den richtigen Zeitpunkt finden.....	174
Mehr als nur »psychosomatisch«:	
Dein Körper kennt die Wahrheit	174
Checkliste: Ist meine Beziehung toxisch?	177
Bittere Pille: Argumente gegen den »Brain Fog«	
der kognitiven Dissonanz.....	178
Impulse.....	181
 9. Exit-Strategie: vom Plan bis zur Umsetzung	183
Die Vorbereitung: alles eine Frage der Organisation.....	183
Die W-Fragen: Sicherheit geht vor!	185
Zufluchtsort: eine sichere Höhle.....	188
Impulse.....	190

TEIL II: Die Wunden heilen

10. Kalter Entzug: die Trennung und die Zeit danach	195
Euphorische Erinnerungen: dein Lieblingsfilm	
in Dauerschleife	196
Grey Rock: langweilig wie ein Stein.....	197
Kontaktabbruch: No Contact!.....	201

Firewalling: ein Sicherheits-Programm	204
DEEP-Technik: Geh nicht in die Tiefe, go DEEP!	205
Schock mit Verspätung: posttraumatische Belastung	206
Narrative: die Geschichte neu erzählen	215
Von der Trennung erzählen: Victim Blaming & Gaslighting reloaded	216
Impulse	220
 11. Loslassen: Abschluss-Rituale gestalten	222
Die offene Gestalt – eine Einladung zum Grübeln	223
Ein klärendes Gespräch – Folge 6798	224
Vergebung: Moral kann ein Enabler sein	225
Träume – Spiegel der Seele	227
Impulse	229
 12. Herzschmerz: mehr als Liebeskummer	232
Komplexe Trauer: Vermissen ist okay. Wut auch	233
Klassische Trauerphasen: ein Wechselbad der Gefühle	234
Selbstvorwürfe: Warum bin ich so lange geblieben!?	236
Schon wieder schuld! Die »richtige« und die »falsche« Trauer	237
Ich vermisse ein Arschloch! Was stimmt nicht mit mir?	238
Endlich Frieden! Die große Erleichterung	238
Die Kirschen in Nachbars Garten: Der neue Supply kriegt alles!	239
Rache ist süß! Wie du sie kalt genießen kannst	240
Impulse	241
 13. Phönix: Wo war ich, und wenn ja, warum?	243
Narzisstische Beziehungen: Warum wir uns in ihnen verlieren	244
Leergesaugt – ein Schatten unserer selbst	245
Zukunft wagen: vom Future Faking zum Future Making	246
Klein mit Hut? – Think big!	247
Regression: passend gemacht!	248

Rebellion: ungeschriebene Gesetze umschreiben	248
Das Bild hängt schief! Selbstbildkorrekturen	250
Bocklos: Wenn du nicht mehr du selbst bist.....	251
Ansteckung: eine Wurmkur für die Seele	253
»Om« – eine Haltung, die hilft!	254
Impulse.....	257
 14. Narzissmus-Alarm: Hilfe, ich bin umzingelt!	259
Error: Wenn die Alarmanlage funktioniert, aber der Wachschatz noch nicht	260
Weniger ist mehr! Aufräumen in der Kontaktliste.....	260
Trust Issues: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser?	261
Trigger-Warnung! Wenn der Kompass spinnt	262
Impulse.....	268
 15. Bis hierher und nicht weiter! Grenzen setzen, Kontakt ermöglichen.....	270
STOPP! – Zäune um Narzissten bauen	272
Grenzen: Wer für alles offen ist, der kann nicht ganz dicht sein!	273
»No more second chances!« Nur <i>eine</i> zweite Chance	275
Im Zweifel für den Angeklagten? Kein Vertrauensvorschuss! ..	275
People Pleaser: Lieb war gestern!	276
Klare Kante: mehr Ja zum Nein!.....	277
Handbuch zum Verständnis meiner Person: ein Mal und nie wieder!	279
Meta ... <i>was?</i> Wenn sich gemeinsam nichts klären lässt.	280
Impulse.....	283
 16. Drachenblut: Was uns verwundbar macht – und wie wir das verhindern können	285
Du bist nicht schuld! Es kann alle treffen	286
Kollusion: wie Schlüssel und Schloss.....	288
Unheilvolle Passung: Co-Narzissmus & Komplementär-Narzissmus	290

Co-Abhängigkeit: die Sucht, gebraucht zu werden	292
Gegensätze ziehen sich an: Empathie und Hochsensibilität.	293
Wie zu Hause: narzisstische Eltern, narzisstisches Familiensystem	295
KPTBS: Trauma führt zu mehr Trauma	204
Impulse	308
 17. Anti-Gehirnwäsche: den Zweifel besiegen.	 309
Märchenstunde: Fake News aus dem Unterbewusstsein	311
Selbst-Gaslighting: Wer ist da in meinem Kopf?	312
Klettverschluss des Grauens: Trigger für Selbst-Gaslighting ...	315
S.O.S. – Erste Hilfe gegen Selbst-Gaslighting & kognitive Dissonanz	316
Schuld und Depression: Selbst-Gaslighting mit Verstärkung. ..	318
Rückfälle: Es war eben doch eine Sucht!	320
Schmachter – kommen vor	321
Impulse	323
 18. Prävention: das eigene Loch stopfen	 326
Die Kernverletzung: eine Wunde, die atmen muss	327
Verloren im Gegenüber? Spiel dein eigenes Spiel!	327
Hässliches Entlein? Oder: Die Kunst zu akzeptieren, dass du ein Schwan bist	328
Scham: die unsichtbare Mauer, die uns voneinander trennt ...	330
Besuch von Lady Loneliness: allein oder einsam?	332
Selbstliebe: akzeptieren statt optimieren	333
Alter Wein in neuen Schläuchen: Bekannte Ansätze führen zu bekannten Ergebnissen.	334
Keine schnelle Pille: Ernährungsumstellung für die Seele	338
Impulse	340
 19. Rote Flaggen: aus der Vergangenheit lernen für die Zukunft	 342
Rote Flaggen bei ersten Dates: Definiere deine Dealbreaker! ..	343
Jetzt hab ich dich! Schnelle Beute statt langer Atem	344

Lovebombing: ohne Tempolimit auf der Überholspur	345
Wenn sie die Narzissmus-Karte ausspielen, glaub ihnen ruhig!.....	347
Stashing: Wenn du ein Geheimnis bist	348
Impulse.....	349
 20. Bauchgefühl: der eigenen Intuition trauen.....	350
Sit-ups fürs Bauchgefühl: gestählt in die nächste Runde!	354
Bauchmuskelskater: Wachstumsschmerzen der Seele.....	356
Impulse.....	357

TEIL III: Liebe finden

21. Neuland: das Beuteschema wechseln.....	361
Augen auf! Narzissmus erkennen beim ersten Date	362
Das eigene Muster brechen	364
Eine potenzielle Gefahr: Verlieb dich nicht in Potenzial!	365
Impulse.....	366
 22. Nummer sicher: Dating mit Alarmanlage.....	368
Nicht schon wieder! Die Angst vor dem Murmeltier	369
Verletzlichkeit? Nur was für Starke!.....	370
Grenzüberschreitung: Distanz geht immer – aber immer schwerer	372
Ein jegliches hat seine Zeit – Timing ist alles!	373
Niemals hungrig einkaufen!	376
Expanded Self: Übergriff auf die Seele.....	377
Piks! Wo es am meisten wegtut.....	380
Freundschaft mit dir selbst: eine gesunde Haltung kultivieren.....	383
Impulse.....	386

23. Fixstern: echte Liebe	386
Die Liebe anlocken	387
Gesunde Beziehungen: Was ist das eigentlich?	388
Das erste Date: Unspektakulär ist gut!	389
Die ersten Wochen: Voll normal!	390
Ärger im Paradies: Früchte des Zorns – ein Baum der Erkenntnis!	391
Impulse.	393
 Anhang	395
Nachwort	397
Dank	399
Kontakte	401
Weiterführendes	402
Quellennachweis	405
Anmerkungen	406
Stichwortregister	425