

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 |
| Vulnerable 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 ticken | 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 erleiden | 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 vermisste 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 Wachschutz 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 Hochsensibilitat.... | 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 |
| Hassliches 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 Schaufen: 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 |
| Bauchmuskelkater: 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 |