

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1 * Warum dieses Wissen heute unerlässlich ist	1
Wem kann man heutzutage noch trauen?.....	4
Was ist eine Persönlichkeitsstörung?	7
Warum sollten Sie mir vertrauen?.....	10
Kapitel 2 * Die Warnzeichen und die 90-Prozent-Regel	11
Erkennen Sie bedrohliche oder extreme Sprache	15
Überprüfen Sie Ihre Gefühle auf starke Reaktionen	16
Achten Sie auf konfliktreiches Verhalten in der Biografie	17
Die 90-Prozent-Regel.....	19
Die WEB-Methode SM	20
Der Umgang mit High-Conflict-Personalities (HCP).....	22
Kapitel 3 * Werden Sie nicht zur Zielscheibe	23
Vier Dinge, die Sie über HCPs wissen müssen.....	24
Warum gerade jetzt?.....	25
Eine Liebesgeschichte?.....	29
Ein paar Worte der Empathie	32
Kapitel 4 * Der „Ich bin alles, du bist nichts“-Typ	34
Was bedeutet Narzissmus?	35
Zwei Varianten narzisstischer HCPs.....	37
Der Sportler.....	38
Der TV-Moderator	39
Der terroristische Anführer	40

Wie Sie narzisstische HCPs erkennen	41
Wie Sie narzisstische HCPs meiden.....	44
Wie Sie mit narzisstischen HCPs umgehen sollten.....	45
Wie Sie eine Beziehung zu einer narzisstischen HCP beenden	50
Einige abschließende Worte.....	51
 Kapitel 5 * Der „Ich liebe dich und ich hasse dich“-Typ	53
Was bedeutet Borderline?.....	55
Zwei Varianten der Borderline-Persönlichkeitsstörungen.....	56
Wie Sie Borderline-HCPs erkennen	58
Die Geschichte von Tom und Kara	62
Wie Sie Borderline-HCPs meiden.....	64
Wie Sie mit Borderline-HCPs umgehen sollten.....	67
Wie Sie eine Beziehung zu einer Borderline-HCP beenden.....	70
Einige abschließende Worte.....	71
 Kapitel 6 * Der „grausame Hochstapler“-Typ.....	72
Was bedeutet antisozial?.....	74
Zwei Varianten antisozialer HCPs.....	76
Ted Bundy.....	78
Bernie Madoff	79
Wie Sie antisoziale HCPs erkennen	81
Wie Sie antisoziale HCPs meiden.....	86
Der reformierte Strafgefangene	87
Wie Sie mit antisozialen HCPs umgehen sollten	89
Wie Sie eine Beziehung zu einer antisozialen HCP beenden	92
Einige abschließende Worte.....	93
 Kapitel 7 * Der „misstrauische“ Typ.....	94
Was bedeutet paranoide Persönlichkeitsstörung?	95
Zwei Varianten paranoider HCPs.....	97
Der Nachbar	98
Die Arbeitskollegin	103

Wie Sie eine paranoide HCP erkennen	106
Wie Sie paranoide HCPs meiden	108
Wie Sie mit paranoiden HCPs umgehen sollten	109
Wie Sie eine Beziehung zu einer paranoiden HCP beenden	112
Einige abschließende Worte.....	113
Kapitel 8 * Der „dramatische, anklagende“ Typ	114
Was bedeutet histrionische Persönlichkeitsstörung?.....	115
Zwei Varianten histrionischer HCPs	117
Die histrionische Mutter.....	118
Verlust der Elternrechte.....	121
Wie Sie histrionische HCPs erkennen	125
Wie Sie histrionische HCPs meiden	128
Wie Sie mit histrionischen HCPs umgehen sollten	129
Wie Sie die Beziehung zu einer histrionischen HCP beenden ...	131
Einige abschließende Worte.....	132
Kapitel 9 * Der Umgang mit negativen Fürsprechern.....	133
Seien Sie vorbereitet	134
Familienangehörige.....	135
Freunde, Nachbarn und Arbeitskollegen	137
Professionelle Fürsprecher	139
Ein Fall von falschen Behauptungen.....	141
Wie Sie einen negativen Fürsprecher erkennen	142
Wie Sie mit negativen Fürsprechern umgehen sollten	145
Werden Sie nicht zum negativen Fürsprecher	146
Einige abschließende Worte.....	146
Kapitel 10 * Andere Menschen um Hilfe bitten.....	148
Wie Sie sich Unterstützung holen können	149
Berater/Therapeuten	149

Rechtsanwälte.....	151
Familie, Verwandte und Freunde	152
Erklären Sie die Verhaltensmuster	153
Die Universitätsangestellte	154
Drei Theorien zu einer konfliktreichen Situation	157
Die Familie	158
Einige abschließende Worte.....	160
Die Drei Dreien	160
Kapitel 11 * Warum es Menschen mit extremen Persönlichkeiten gibt: Die HCP-Theorie	161
Die zwei Hälften unseres Gehirns	162
Die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften.....	163
Die soziale DNA	165
Kulturelle Einflüsse.....	169
Einige abschließende Worte.....	172
Kapitel 12 * Selbstwahrnehmung.....	173
Der wesentliche Unterschied zu den meisten Menschen.....	174
Fünf unterschiedliche Verhaltensmuster.....	175
Persönlichkeitswahrnehmung	176
Wie Sie eine HCP meiden und was Sie im Umgang mit ihr beachten sollten	179
Selbstwahrnehmung üben.....	180
Schlussbemerkung.....	181
Anhang.....	182
Danksagung	186
Referenzen.....	188
Über den Autor.....	192
Stimmen zum Buch.....	193
Impressum	196