

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Sicherheitshinweis	8
Zum Anliegen dieses Buches	9
Test für Ihr Selbstwertgefühl	14
Die Entstehung der Selbstwertlosigkeit	17
Die heilsame Kraft der Hypnose	24
Ausgeplaudert! Bitte nicht (nur) sprechen!	24
Hypnose: Psychotherapie mit einem Dritten im Bunde	25
Reden ist Silber, Hypnose ist Gold	26
Yager-Code für die Aktivierung des inneren Heilers	30
Neue und neu verstandene Paradigmata für die Psychotherapie	32
„Zentrum“, eine über-bewusste Instanz	32
Konditionierung und Rekonditionierung	34
Unterteiltes Unterbewusstsein	35
Erfolge der Yager-Therapie	36
Wie funktioniert die Yager-Therapie praktisch?	39
Einschränkungen und Kontraindikationen	43
Erweiterungen zur Yager-Therapie	50
Kompliziertere Verläufe in der Yager-Therapie	53
Selbstbehandlung mittels Yager-Therapie	57
Behandlungsablauf – Selbstgespräche einmal anders	58
Alternative Kommunikation mit „Zentrum“	66
Die Idee der inneren Anteile („Ego-States“):	
„Das Kind, die Kinder in mir“	69
Innere Anteile adoptieren, großziehen und heilen	71
Gesunde Anteile sind immer reife Anteile	74
Prägungen und Glaubenssätze	75
Trauma verstehen	77
Symbiose-Trauma verstehen	78
Könnte ich von einem Symbiose-Trauma betroffen sein?	82
Die Übung vom Ur-Selbst	83
Wie können Bindungstraumata therapiert werden?	86
Die Regulation des Selbstwertes,	
der pathologische Narzissmus und seine Opfer	88
Was narzisstischer Missbrauch ist und wie er entsteht	90

Narzisstische Persönlichkeiten – was sie gefährlich macht	92
Grandioser Narzissmus: „Ich bin supertoll und du bist nichts“	93
Checkliste: So erkennen Sie grandiose Narzist(inn)en	96
Vulnerabler Narzissmus: „Ich bin wertlos, aber du noch mehr“	97
Borderline-Struktur	105
Ursachen von Narzissmus	109
Gibt es eine Narzissmus-Epidemie?	111
Warum es mehr Narzissmus-Geschädigte als Narzissten gibt	113
Wie familiärer Narzissmus seine Opfer erzeugt	114
Wie narzisstische Vorgesetzte das Selbstwertgefühl zerstören	116
Narzisstische Manipulation: Gaslighting erkennen und beenden	118
Klicker-Transformations-Hypnose: Ich genüge!	121
Spezielle Sprechweise	126
Induktion	126
Vertiefung	127
Suggestibilitäts- und Compliance-Beweis	128
Altersregression zu Szene 1: Nicht genug sein	129
Altersregression zu Szene 2:	
Anders sein, nicht in Verbindung treten können	131
Altersregression zu Szene 3:	
Was ich am meisten will, kann ich nicht bekommen	132
Nach-Beelterung aller drei „Ego-States“	132
Korrektur der Glaubenssätze für die Jetzt-Zeit	134
Vertiefung, diverse positive Suggestionen	135
De-Hypnose und Reflexion	136
Andere Indikationen	137
Nonverbale Hypnose	138
Selbstwertgefühl und Glück	140
Gegensätze ziehen sich an:	
„The Human Magnet Syndrome“ von Ross Rosenberg	146
Das Rosenberg-Kontinuum	147
Egozentrik trifft auf Empathie: Das NORT-EAST-Achsenystem	155
NORT (+1+2): der nonchalante omnipräsente richtungsweisende Typus	157
NORT (+4+5): der narzisstisch organisierte reflexionsdefizitäre Typus	158
EAST (-1-2): der empathisch altruistisch selbstwertgestärkte Typus	164
EAST (-4-5): der emotional ausgebeutete selbstwertdefizitäre Typus	164
Was sind spätere Probleme von Ko-Abhängigen (EAST-4-5)?	166

Narzisstische Beziehungen: Im Idealfall Trennung?	172
Durchhalte–Strategien: Die „Gray Rock Methode“	176
„Duo infernal“: Können auch zwei Narzisst(inn)en zu einem Paar werden?	181
Die Heilung der Ko-Abhängigkeit: Halten Sie durch! Es geht!	185
„Observe, don't absorb“: Wie man narzisstischen Missbrauch beendet – und zwar konsequent	186
„Gray Rock“ versus „Observe Don't Absorb“: Was ist besser?	188
Mehr Selbstfürsorge	190
Die vier Phasen der Befreiung	191
Ich genüge – so, wie ich bin	196
Wie helfe ich Freunden, die in narzisstischen Beziehungen stecken?	196
Meditation für die Aktivierung des inneren Heilers	200
Meditation als begleitende Selbst-Hilfe gegen die Ko-Abhängigkeit	201
Konvergenter und divergenter Fokus	201
Die acht Energiezentren	202
Übung: „Übernatürliche Atmung“	204
Sich aus alten Mustern lösen	207
Paartherapie	207
Imago–Paartherapie	208
Gelingende partnerschaftliche Kommunikation oder „Highway To Hell“?	216
Mehr aus den Geheimnissen glücklicher Ehen	220
Das neue Bild von Partnerschaft – jenseits der Ko-Abhängigkeit	223
Bis hierher: Eine Zusammenfassung	226
Statt eines Epilogs: Der Lohn der Arbeit an sich selbst:	
Superkräfte nach überstandenem narzisstischem Missbrauch	230
Zur Autorin	236
Anhang	237
Yager-Therapie-Fragebogen:	
Yager Subjective Effects Inventory (YSEI)	237
Statistische Untersuchung der Yager-Therapie	238
Brainspotting	240
Auflösung Fallbeispiel Ida: Frisch verliebt! – Ist er der Richtige?	241
Meditation für Gehirn–Herz–Kohärenz und höhere Bewusstseinsebenen	243
Meditation Zirbeldrüse (Bewusstseinswandel)	246
Literatur	249
Hör-Zitate auf YouTube	250