

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 Narzisst(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-Achsensystem _____	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 überstandener 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 Bewusstseinssebenen	243
Meditation Zirbeldrüse (Bewusstseinswandel)	246
Literatur	249
Hör-Zitate auf YouTube	250