

# Inhalt

Einleitung .....	9
1. Ist deine Beziehung (noch) gesund? .....	15
1.1 Mensch sein heißt, in Beziehung sein .....	15
Übung: Deine Beziehungswelt .....	18
1.2 Woran du eine gesunde Beziehung erkennst .....	19
Reflexion: Deine Vision einer glücklichen Beziehung .....	19
Übung: Wie gesund sind deine Beziehungen?	
Eine kleine Bestandsaufnahme .....	29
2. Warum dir das „Narzissmuskonzept“ nicht (immer) weiterhilft .....	31
2.1 Die öffentliche Wahrnehmung .....	31
2.2 Schuld, Unschuld und (Selbst-)Verantwortung .....	34
Reflexion: Welche Antworten suchst du aktuell?	37
<b>TEIL I: TOXISCHE BEZIEHUNGEN UNTER DER LUPE .....</b>	<b>39</b>
3. Toxische Dynamiken in Partnerschaften .....	41
3.1 Einseitige und wechselseitige toxische Dynamiken .....	42
Reflexion: Was ist in der Liebe erlaubt? .....	49
3.2 Nähepol und Distanzpol .....	50
Reflexion: Autonomie und Bindung .....	50
Reflexion: Nähe und Distanz .....	54
Reflexion: Wobei hilft dir deine Rolle? .....	58
3.3 Geben und Nehmen .....	59
Reflexion: Kontrolle abgeben .....	62
Übung: Nehmen lernen .....	63
Reflexion: Motive reflektieren .....	65
3.4 Elternrolle und Kindrolle .....	66
Reflexion: Glaubenssätze über die wahre Liebe .....	69
Reflexion: Unerfüllte Bedürfnisse .....	70
Reflexion: Verantwortung und Kontrolle .....	72
3.5 Zusammenfassung .....	74

<b>4.</b>	<b>Toxische Dynamiken in Freundschaften .....</b>	76
4.1	Hilflose und Retter.....	77
	<i>Übung: Glaubenssätze entmachten .....</i>	79
	<i>Übung: Wie gut achtest du auf dich?.....</i>	84
4.2	Prinzessin und Aschenputtel.....	85
	<i>Reflexion: Veränderungswünsche .....</i>	88
	<i>Reflexion: Wie andere mich sehen .....</i>	91
	<i>Übung: High-Power-Poses .....</i>	92
4.3	Rivalität unter Freunden.....	94
	<i>Übung: Eigene Motive erkennen .....</i>	97
	<i>Übung: Nicht bewerten .....</i>	99
	<i>Reflexion: Superkräfte oder: Wer möchte ich sein? .....</i>	101
4.4	Zusammenfassung.....	104
<b>5.</b>	<b>Toxische Dynamiken am Arbeitsplatz.....</b>	107
	<i>Reflexion Bestandsaufnahme Job .....</i>	109
5.1	Mobbing.....	110
5.2	Alphatier und Selbstzweiflerin.....	117
	<i>Reflexion: Für immer Nummer eins .....</i>	122
	<i>Reflexion: Frag nach Ausnahmen!.....</i>	125
5.3	Fleißbiene und Aussitzer.....	129
	<i>Reflexion: Perspektivwechsel .....</i>	133
	<i>Reflexion: Fehler machen.....</i>	137
5.4	Zusammenfassung.....	139
<b>6.</b>	<b>Auf den Punkt gebracht: Toxisch oder nicht toxisch?! .....</b>	142
6.1	Definition: Wo ziehe ich die Grenze?.....	142
6.2	Checkliste: Sieben Merkmale toxischer Beziehungen .....	143
6.3	Mach den Test!.....	149
<b>TEIL II: ERSTE HILFE UND LANGFRISTIGE LÖSUNGEN.....</b>		151
<b>7.</b>	<b>Erste Hilfe: Akuter und mittelfristiger Umgang mit toxischen Beziehungen .....</b>	153
7.1	Beziehungen „entgiften“: Fünf Schritte zur Veränderung .....	154
	<i>Reflexion: Mit welcher Dynamik habe ich es zu tun? .....</i>	156
7.2	Toxische Beziehungen beenden: Schritte in die Freiheit.....	169

7.3	In toxischen Beziehungen bleiben: nicht ohne Notfallkoffer .....	178
	<i>Reflexion: Energie tanken</i> .....	180
7.4	Tipps für Familienangehörige oder Freunde .....	183
<b>8.</b>	<b>Langfristige Lösungen: Toxische Familienbeziehungen (an)erkennen</b> .....	187
8.1	Der besondere Stellenwert der Familienbeziehungen .....	188
	<i>Reflexion: Welche (stillen) Gesetze herrschten in deiner Familie vor?</i> .....	189
8.2	Toxische Dynamiken in Familien .....	191
8.3	Wege in die Autonomie.....	205
	<i>Reflexion: Aufarbeitung der eigenen Geschichte</i> .....	207
8.4	Zusammenfassung.....	218
<b>9.</b>	<b>Praktische Übungen</b> .....	220
9.1	Selbstreflexion und Eigenverantwortung .....	220
	<i>Lerne etwas über deine Verletzlichkeit: dein inneres Kind</i> .....	221
	<i>Versteh deine Ambivalenzen: dein inneres Team</i> .....	223
	<i>Aktiviere deine Ressourcen: dein innerer Helfer</i> .....	225
	<i>Analysiere dein Leben: die fünf Säulen der Identität</i> .....	226
	<i>Bring dich in Bewegung: „E-Mail für mich“</i> .....	228
9.2	Persönlichkeitsentwicklung und Zukunftsvisionen .....	229
	<i>Widme dich deinen Träumen: Vision Board</i> .....	229
	<i>Fokussiere deine Ziele: Manifestation</i> .....	230
	<i>Löse deine Probleme: die Vier-Felder-Matrix</i> .....	233
	<i>Bleib am Ball: Erfolgstagebuch</i> .....	235
	<i>Lass Neues zu: Abschiedsritual</i> .....	236
9.3	Selbstliebe und Selbstfürsorge.....	238
	<i>Führe dir deine Erfolge vor Augen: Timeline</i> .....	239
	<i>Feiere dich selbst: Love-myself-list</i> .....	240
	<i>Entdecke deine „starken Schwächen“: Reframing</i> .....	241
	<i>Schau positiv auf dich selbst: Spiegelübung</i> .....	242
	<i>Kreiere dein Happy End: Bewältigungsgeschichte</i> .....	244
<b>10.</b>	<b>Auf den Punkt gebracht: So verhinderst du Rückfälle</b> .....	246
	Hilfreiche Ressourcen .....	251
	Literatur.....	253