

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Svenja Beck	9
Mir ist es passiert – Vorwort von Sandra	13
Es ist genug! – Vorwort von Ruth	19
Schmetterlinge auf toxischen Blumen	31
Love Bombing – diese Liebe ist nicht echt	42
Es ist nicht dumm – es kann jeder passieren!	58
Intelligenz und Status als Herausforderung für Toxic- Profis	62
Toxischer Hormoncocktail Sex	69
Wenn du gehst, bring ich mich um!	82
11 Portionen Gift – Kreislauf der toxischen Beziehung	102
Die 1. Portion toxische Liebe – Love Bombing	103
Die 2. Portion toxische Liebe – Speed kills, alles geht so schnell	104
Die 3. Portion toxische Liebe – Der erste Knall	105
Die 4. Portion toxische Liebe – du senkst Beziehungs- standards	108
Die 5. Portion toxische Liebe – Gaslighting	109
Die 6. Portion toxische Liebe – Silent Treatment	111
Die 7. Portion toxische Liebe – du bist schuld	113
Die 8. Portion toxische Liebe – Grenzen überschreiten	115
Die 9. Portion toxische Liebe – Kontrolle	118
Die 10. Portion toxische Liebe – Isolation	120
Die 11. Portion toxische Liebe – Beziehung als Drog .	124
Dein starkes Gegengift – dein Mut und deine Liebe zum Leben	128

Heimtückisches Gift in der Beziehung	132
Gaslighting – dein Radar, dass etwas schiefläuft	133
Eifersucht – die verhängnisvolle Leidenschaft	153
Scham und Schuld – die Spirale, die dich fertigmacht ..	161
Du willst? Du kannst! – Dein Ausstiegsszenario	173
Lost im Drama-Dreieck?	174
Finde dich selbst und handle authentisch	177
Raus aus der Opferrolle	184
Es ist Zeit für eine Entscheidung	186
Schenk dir selbst liebevolles Mitgefühl	188
Die Jammernden und die Klagenden	189
Er sieht mich gar nicht wirklich – das sterbende Ich	194
Es ist okay, aber nütze deine Wut!	199
Innere Inventur mit dem Toxic-Love-Bingo	202
Aus Angst vor dem Alleinsein zur Selbstverleugnung ...	206
Absolut ... toxisch! – Alkohol	210
Schluss mit der Schuldumkehr!	215
Trenn dich ... von WhatsApp!	221
Angst, die uns treibt	226
Sisterhood! Wenn es schlimmer wird	228
Alpträum Gewaltbeziehung	234
Gefahr zwischen Psychospielchen und physischen Übergriffen	237
Das große »Aber«	238
Ich werde mich ändern! Warum vertrauen wir ihm mehr als uns selbst?	240
Es ist passiert! Er hat mich geschlagen.	245
»Ich verspreche dir, es passiert nie wieder!« – Die Spirale der Gewalt	248
Es geht auch um die Kinder! – Kindeswohlgefährdung	249
Ich hätte nie gedacht, dass es so weit kommen könnte – Gewaltfälle aus der Anwaltspraxis	251

Die Trennung – Wenn es Zeit ist zu gehen	262
Wie werd ich ihn los mit juristischen Mitteln?	263
Umgangsrecht mit dem toxischen Kindesvater	276
Umgangsrecht mit toxischem Umfeld	280
Es geht ums Geld – und es steht dir zu!	283
Kindeswohl im Mittelpunkt – der Fall Leandra	289
Einfach Urlaub oder: Ich zeig dich wegen Kindesentführung an!	291
Ein Fall für das Jugendamt	293
Es ist deine Entscheidung!	298
Powerteil – Detox dein Leben und Heilung beginnt	304
Sei die, die du wirklich bist	305
Wo Beziehungsglück beginnt	311
Hol dir die Macht über dein Leben zurück	314
Schenke der Angst keinen Raum in deinem Leben	319
Gib dein Opfer-Diplom ab	321
Heile dein Trauma	325
Die Kraft weiblicher Vorbilder	331
Stärke deinen Selbstwert	332
Übernimm Verantwortung	338
Lenke deinen Fokus	340
Anhang	347
Hilfsangebote bei Partnerschaftsgewalt	347
Quellen- und Literaturverzeichnis	348
Dokumentationen	351