

INHALT

VORWORT	9
EINLEITUNG	11
1 WAS IST GASLIGHTING?	19
2 DER GASLIGHT-TANGO	47
3 PHASE 1: »WAS REDEST DU DENN DA?«	71
4 PHASE 2: »VIELLEICHT HAST DU NICHT GANZ UNRECHT.« ..	99
5 PHASE 3: »ICH BIN AN ALLEM SCHULD!«	133
6 DEN GASHAHN ZUDREHEN	157
7 SOLL ICH IN DER BEZIEHUNG BLEIBEN?	181
8 EIN LEBEN OHNE GASLIGHTING	205
9 AUFRUF ZUR FREUDE	217
EXTRA I	
GASLIGHTING AM ARBEITSPLATZ	247
EXTRA II	
GASLIGHTING IN DER FAMILIE	273

ANHANG A	
KURZANLEITUNG GEGEN GASLIGHTING	297
ANHANG B	
DAS VERHALTEN VERSTEHEN	303
ANHANG C	
ÜBUNGEN UND VISUALISIERUNGEN	304
ANHANG D	
FÜR KÖRPER UND GEIST SORGEN	305
ANHANG E	
HILFSANGEBOTE IM DEUTSCHSPRACHIGEN RAUM	310
LITERATURVERZEICHNIS	312
DANKSAGUNG	315