

INHALT

Einleitung

| | |
|---|-----------|
| Der Zeitpunkt ist gekommen | 11 |
| Gaslighting in den Medien | 17 |
| Der Gaslight-Effekt – zehn Jahre danach | 20 |

Kapitel 1

| | |
|---|-----------|
| Was ist Gaslighting? | 23 |
| Den Gaslight-Effekt verstehen | 26 |
| Wie ich den Gaslight-Effekt entdeckte | 31 |
| Gaslighting: Die Abwärtsspirale | 34 |
| Die drei Phasen beim Gaslighting: Ein verschlungener Pfad | 38 |
| Die drei Typen des Gaslighters | 41 |
| Gaslighting: Die neue Epidemie | 54 |
| Die Kultur des Gaslightings | 58 |
| Einen neuen Weg finden | 60 |

Kapitel 2

| | |
|--|-----------|
| Der Gaslight-Tango | 63 |
| Wie läuft der Gaslight-Tango ab? | 66 |
| Warum tanzen wir mit? | 69 |
| Ihre Rolle beim Tango | 76 |
| Die Empathiefalle | 81 |

Kapitel 3

| | |
|--|-----------|
| Phase 1: »Wovon redest du eigentlich?« | 89 |
| Der Eintritt in Phase 1: Ein entscheidender Wendepunkt | 91 |
| Wer spinnt hier – die oder ich? | 97 |
| Wenn Kritik zur Waffe wird. | 103 |
| Die Erklärungsfalle in Phase 1 | 107 |
| Den Gaslight-Tango vermeiden | 115 |
| Den Tanz unterbrechen | 118 |

Kapitel 4

| | |
|--|------------|
| Phase 2: »Vielleicht hast du ja recht?« | 127 |
| Von Phase 1 zu Phase 2 | 130 |
| Das Verhalten der drei Gaslighter-Typen in Phase 2 | 136 |
| Die Erklärungsfalle in Phase 2. | 153 |
| Die Verhandlungsfalle | 159 |
| Wie Sie sich aus Phase 2 befreien | 164 |

Kapitel 5

| | |
|--|------------|
| Phase 3: »Alles meine Schuld!«..... | 183 |
| Von Phase 2 zu Phase 3 | 188 |
| Phase 3: Wenn die Niederlage sich normal anfühlt | 190 |
| Das Verhalten der drei Gaslighter-Typen in Phase 3 | 193 |
| Warum bleiben wir? | 204 |
| Die Erschaffung Ihrer neuen Welt | 220 |

Kapitel 6

| | |
|--|------------|
| Den Gashahn zudrehen | 223 |
| Die Entscheidung zum Beenden des Gaslightings treffen..... | 225 |
| Schreiten Sie zur Tat, beenden Sie das Gaslighting: | |
| Ein Sechs-Punkte-Plan..... | 231 |
| Den Gashahn zudrehen | 245 |
| Welcher Schritt kommt als Nächstes?..... | 272 |

| | |
|--|------------|
| Kapitel 7 | |
| Soll ich gehen oder bleiben? | 275 |
| Sich Zeit nehmen für einen Entschluss | 278 |
| Kapitel 8 | |
| Ein gaslight-freies Leben | 303 |
| Ihre nächsten Schritte..... | 303 |
| Schreiben Sie auf, wie Sie zukünftig reagieren wollen..... | 312 |
| Die Zukunft bedenken | 314 |
| Die richtige Perspektive wahren | 317 |
| Auf zu neuen Ufern! | 320 |
| Anhang A | |
| Lernen Sie Ihre Gefühle kennen..... | 327 |
| Eine Liste mit »Gefühlswörtern« erstellen..... | 327 |
| Finden Sie Ihre Stimme wieder | 329 |
| Zeichnen oder malen Sie Ihre Gefühle | 331 |
| Anhang B | |
| Machen Sie sich ein Bild von Ihrer Beziehung..... | 333 |
| Wie steht es um Ihre gegenwärtige Beziehung? | 334 |
| Wie steht es um Ihre frühere Beziehung? | 335 |
| Wie steht es um Ihre zukünftige Beziehung?..... | 336 |
| Wie steht es ohne die Gaslighting-Beziehung um Ihre Zukunft? | 337 |
| Wie bewerten Sie Ihre Beziehung? | 338 |
| Anhang C | |
| Geben Sie auf sich acht..... | 341 |
| Welche Ernährung bei Stress und Depressionen? | 341 |
| Nahrungsergänzungen bei Stress und Depressionen..... | 342 |
| Schlafen gibt Kraft und hebt die Stimmung | 343 |
| Bewegung gibt Kraft und hebt die Stimmung..... | 344 |
| Hormonelle Schwankungen und Antidepressiva | 345 |
| Danksagung..... | 347 |