

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 Erklärungsfall 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 Erklärungsfall in Phase 2.	153
Die Verhandlungsfall	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