

# Inhalt

<b>Teil I: Die Welt der Narzissten</b> .....	9
<b>1. Gefährliche Zeitgenossen</b> .....	11
<i>Alltagsnarzissten</i> .....	12
<i>Klassische und neue Egoisten</i> .....	16
<i>Frauen, Männer, neue Menschen</i> .....	17
<b>2. Die Gefahr von Faszination und Selbstgerechtigkeit in der Begegnung mit Narzissten</b> .....	19
Die Transaktionsanalyse .....	20
<i>Das Grundmodell – Facetten der Persönlichkeit oder: Wer bin ich eigentlich?</i> .....	22
<i>Die inneren Eltern</i> .....	24
<b>3. Das Verschwinden der Neurotiker</b> .....	26
<i>Konfliktvarianten</i> .....	27
<i>Die Kultur der Neurotiker</i> .....	29
<b>4. Training für „Hechte im Karpfenteich“</b> .....	31
<i>„Die Masken der Niedertracht“</i> .....	32
<i>Hase und Igel</i> .....	34
<b>5. Narzissmus als rationaler Lebensentwurf</b> .....	35
<i>Die Logik der „psychischen Investition“</i> .....	36
<i>Die narzisstische Grundeinstellung</i> .....	37
<b>6. Das Märchen vom Rumpelstilzchen</b> .....	40
<i>Die narzisstische Versuchung</i> .....	42
<i>Spaltung</i> .....	43
<i>Antreiber</i> .....	45

<b>7. Selbstmitleid oder Versuch, sich selbst zu nähren .....</b>	<b>48</b>
<i>Geben und Nehmen und die Sucht nach Kontrolle.....</i>	<i>52</i>
<b>8. Einsam im Weltall.....</b>	<b>55</b>
<i>Die Riegel des Käfigs.....</i>	<i>55</i>
8.1 Grundkonstanten des narzisstischen Lebensstils .....	55
<i>Grandiosität und Hochmut.....</i>	<i>55</i>
<i>Der heimliche Übermensch .....</i>	<i>56</i>
<i>Einzigartigkeit .....</i>	<i>56</i>
<i>Unsterblichkeit und Unverletzbarkeit.....</i>	<i>59</i>
<i>Die magische Allmacht .....</i>	<i>60</i>
<b>9. Neid .....</b>	<b>61</b>
<i>„Sie sind wunderbar, Herr Michelmeier“.....</i>	<i>61</i>
<i>Neid und Narzissmus.....</i>	<i>64</i>
<i>Personale Überlagerung .....</i>	<i>66</i>
<b>10. Der Dämon.....</b>	<b>67</b>
<i>Der Spiegel und der Fetisch.....</i>	<i>68</i>
<i>Das Märchen vom Sneewittchen .....</i>	<i>69</i>
<b>11. Narzisstisches Selbstmanagement im Alltag .....</b>	<b>73</b>
<i>Das Selbst als Götze.....</i>	<i>73</i>
<b>12. Co-Narzissmus .....</b>	<b>76</b>
12.1 Beziehungsvampire .....	76
<i>Varianten .....</i>	<i>82</i>
<i>Zusammenfassung .....</i>	<i>86</i>
12.2 Gefährliche Liebschaften .....	87
<b>13. Lügen.....</b>	<b>101</b>
<i>Klassische und neurotische Lügen .....</i>	<i>101</i>
<i>Narzisstische Lügen .....</i>	<i>102</i>
<i>Liebeslügen .....</i>	<i>105</i>
<i>Funktionen narzisstischer Lügen .....</i>	<i>107</i>

<b>Teil II: Praktischer Teil .....</b>	<b>111</b>
<b>14. Zwickmühlen.....</b>	<b>113</b>
<i>Zumutungen oder der Kampf um die Investition.....</i>	<i>114</i>
<i>Antithese.....</i>	<i>115</i>
<i>Varianten .....</i>	<i>116</i>
<i>Antithese.....</i>	<i>117</i>
<i>Abhängigkeit und der Mangel an Bewusstheit.....</i>	<i>120</i>
<b>15. Gewalt .....</b>	<b>122</b>
<i>Antithesen .....</i>	<i>126</i>
15.1 Das Spezifische der narzisstischen Gewaltanwendung.....	127
<i>Gewalt als Racket.....</i>	<i>128</i>
<i>Gewalt als Ausdruck narzisstischer Verzweiflung.....</i>	<i>130</i>
<i>Gewalt und Selbstgerechtigkeit.....</i>	<i>132</i>
15.2 Der virtuelle Charakter narzisstischer Gewalt .....	135
<i>Antithesen.....</i>	<i>138</i>
<i>Verzicht auf jede Art von Konkurrieren.....</i>	<i>140</i>
<i>Verzicht auf Abwertungen und Sticheleien.....</i>	<i>142</i>
<b>16. „Kleben“ oder: Wie wird man einen Narzissten los? .....</b>	<b>145</b>
<i>Antithesen.....</i>	<i>148</i>
<i>Die energetische Falle .....</i>	<i>150</i>
<b>17. Der Ausstieg .....</b>	<b>153</b>
<i>Warum es so schwer ist, den Narzissmus zu überwinden.....</i>	<i>153</i>
<i>Narzissmus als eine Störung des freien Kindes.....</i>	<i>155</i>
<i>Die erfolgreiche Flucht vor dem Leiden.....</i>	<i>156</i>
<i>Leiden am Narzissmus und die Verlagerung der Identität.....</i>	<i>159</i>
<b>18. Die Wandlungskrise.....</b>	<b>160</b>
<i>Die Auseinandersetzung mit den narzisstischen Maschen .....</i>	<i>161</i>
<i>Hinter den Masken von Selbstmitleid und Grandiosität .....</i>	<i>162</i>
<i>Der nüchterne Blick .....</i>	<i>165</i>
<i>Der Verzicht auf seelische Plastiknahrung und der Ausstieg         aus narzisstischen Symbiosen.....</i>	<i>167</i>

<b>19. Kleine Schritte zur rechten Eigenliebe .....</b>	<b>171</b>
<i>Die Stroke-Ökonomie.....</i>	<i>172</i>
<b>20. Hilfe bei der Persönlichkeitsentwicklung.....</b>	<b>182</b>
<i>Voraussetzungen und Chancen.....</i>	<i>183</i>
<i>Ziele.....</i>	<i>187</i>
<i>Empathie und Zuwendung.....</i>	<i>189</i>
<i>Authentizität .....</i>	<i>191</i>
<b>21. Methoden .....</b>	<b>194</b>
<i>Der Vertrag .....</i>	<i>194</i>
<i>Aufspüren von Klagen.....</i>	<i>197</i>
<b>22. Jenseits von Narzissmus und Neurose.....</b>	<b>201</b>
22.1 Autonomie und Skript .....	201
<i>Der unbemerkte Lebensplan.....</i>	<i>203</i>
<i>Die Skriptquelle.....</i>	<i>205</i>
<i>Das narzisstische Skript.....</i>	<i>206</i>
22.2 Spiritualität und der Ausweg aus dem narzisstischen Skript .....	209
Literatur.....	212