

Inhalt

Einleitung	11
1. Der Märchenprinz oder wieder ein Frosch?	19
1.1 Unsere Suche nach jemandem, mit dem wir glücklich bis ans Ende unserer Tage leben können	21
1.2 Warum sind wir blind für die Warnsignale narzisstischer Männer?	23
1.3 Eltern-Kind-Beziehungen: Wie Lebensfallen und Grundüberzeugungen entstehen.....	27
1.4 Wie Sie Ihre Grundüberzeugungen identifizieren	33
<i>Übung 1: Ihre Grundüberzeugungen</i>	<i>33</i>
<i>Übung 2: Ihre Lebensfallen, die mit narzisstischen Partnern zu tun haben</i>	<i>34</i>
2. Der Frosch: Narzissmus und Narzissten verstehen	37
2.1 Echo: die Nymphe, die Narziss liebte	37
2.2 Die alltagssprachliche Definition von Narzissmus.....	38
2.3 Wie sieht ein Narzisst aus?	39
2.4 Das Rezept für eine Katastrophe: nur sehen, was man sehen will.....	41
2.5 Die klinische Definition einer Narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS).....	42
2.6 Gesunde Selbstliebe im Gegensatz zu ungesundem Narzissmus.....	45
2.7 Die Ursprünge des Narzissmus	50
2.8 Gemeinsame Eigenschaften aller Narzissten	53
<i>Übung 3: Identifizieren Sie Ihre narzisstischen Partner</i>	<i>55</i>
3. Unerfüllte Kindheitsbedürfnisse: Entdecken Sie Ihre Geschichte	59
3.1 Scham und Verletzlichkeit	60
3.2 Wie Kinder die Lage bewältigen: Überkompensation, Sichergeben und Vermeiden	63

4. Lebensfallen näher betrachtet	69
4.1 Kleine Erinnerungshilfe: die sieben Lebensfallen mit den dazugehörigen Grundüberzeugungen.....	69
4.2 Verlassenheit: Clare, Kirsten und Lynette	71
4.3 Misstrauen/ Missbrauch: Monica, Maggie und Kelli.....	73
4.4 Emotionale Entbehrung: Anita, Kathryn und Vivienne.....	75
4.5 Unzulänglichkeit: Pat, Kimberly und Trisha	77
4.6 Unterwerfung: Alice, Petra und Marty.....	80
4.7 Selbstaufopferung: Dianne, Marlene und Lily	82
4.8 Überhöhte Standards: Jennifer, Chelsea und Elsbeth	84
<i>Übung 4: Die Ursprünge Ihrer Lebensfallen in der Kindheit</i>	87
<i>Übung 5: Schreiben Sie Ihre Kindheitsgeschichte</i>	88
<i>Übung 6: Schlüsselwörter</i>	89
<i>Übung 7: Vervollständigen Sie den Satz</i>	89
5. Für immer gefangen? Ihre Lebensfallen im Erwachsenenalter	91
5.1 Lebensfallen im Erwachsenenalter	92
<i>Übung 8: Welche Lebensfallen spielen bei Ihnen immer noch eine Rolle?</i>	118
<i>Übung 9: Schlüsselwörter</i>	118
<i>Übung 10: Vervollständigen Sie den Satz</i>	119
6. Lernen Sie, Ihre Lebensfallen zu verändern	123
6.1 Wie Verhaltensänderung gelingt	124
<i>Übung 11: Eine Verhaltensweise ändern</i>	130
6.2 Fertigkeiten, die Ihre Lebensfallen verändern	131
<i>Übung 12: Achtsames Atmen</i>	133
<i>Übung 13: Formelle Achtsamkeitsmeditation</i>	135
<i>Übung 14: Informelle Achtsamkeit</i>	136
<i>Übung 15: Realistisches Denken</i>	140
6.3 Wie Sie Ihre Lebensfallen verändern.....	143

7. Selbstfürsorge: Werden Sie Ihre eigene gute Fee	153
7.1 Die Triade des Wohlbefindens.....	154
<i>Übung 16: Achtsame Ernährung.....</i>	<i>156</i>
<i>Übung 17: Achtsam essen</i>	<i>156</i>
<i>Übung 18: Verpflichten Sie sich zur Fitness.....</i>	<i>159</i>
<i>Übung 19: Süße Träume</i>	<i>162</i>
<i>Übung 20: Finden Sie Ihren sicheren Ort.....</i>	<i>164</i>
<i>Übung 21: Gut einschlafen: Visualisieren Sie Ihren sicheren Ort</i>	<i>165</i>
7.2 Grenzen, Limits und Werte.....	166
<i>Übung 22: Stabile Grenzen erwerben</i>	<i>168</i>
<i>Übung 23: Wo ist mein Limit?</i>	<i>172</i>
<i>Übung 24: Bringen Sie Ihre Werte in eine Rangfolge.....</i>	<i>174</i>
<i>Übung 25: Was Sie am meisten wertschätzen</i>	<i>175</i>
<i>Übung 26: Seien Sie freundlich zu sich selbst.....</i>	<i>176</i>
<i>Übung 27: Sie können Ihre eigene Gesellschaft genießen.....</i>	<i>176</i>
<i>Übung 28: Sie sind tüchtig!.....</i>	<i>177</i>
7.3 Ihre Reise zur Heilung durch Selbstfürsorge	178
8. Achtsame Partnersuche	181
8.1 Wie sieht eine gesunde Beziehung aus?	183
8.2 Woher wissen Sie, wann es Zeit ist, mit der Partnersuche zu beginnen?.....	187
8.3 Wie sehen die Warnsignale aus?	190
8.4 Wie sieht achtsame Partnersuche aus?	195
<i>Übung 29: Ein Dating-Tagebuch führen.....</i>	<i>196</i>
Noch einige Schlussgedanken	201
Danksagung.....	203
Literaturverzeichnis.....	205
Anmerkungen.....	206
Über die Autorin.....	207