

Inhalt

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

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

Teil II: Praktischer Teil	111
14. Zwickmühlen.....	113
<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>
15. Gewalt	122
<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>
16. „Kleben“ oder: Wie wird man einen Narzissten los?	145
<i>Antithesen.....</i>	<i>148</i>
<i>Die energetische Falle</i>	<i>150</i>
17. Der Ausstieg	153
<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>
18. Die Wandlungskrise.....	160
<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>

19. Kleine Schritte zur rechten Eigenliebe	171
<i>Die Stroke-Ökonomie.....</i>	<i>172</i>
20. Hilfe bei der Persönlichkeitsentwicklung.....	182
<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>
21. Methoden	194
<i>Der Vertrag</i>	<i>194</i>
<i>Aufspüren von Klagen.....</i>	<i>197</i>
22. Jenseits von Narzissmus und Neurose.....	201
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