Erschienen am 08.02.2024
232 Seiten,
Format: x
ISBN: 978-3-7495-0465-7

Wendy Behary

Mit Narzissten leben

Wie Sie selbstbezogene Menschen entlarven und dabei wachsen können

3., überarb. Aufl.

Strategien im Umgang mit Narzissten
Unsere Gesellschaft scheint ein Quell für Narzissmus zu sein. Sowohl privat als auch beruflich haben wir es immer wieder mit narzisstischen Menschen zu tun, die sich selbst für den Mittelpunkt des Universums halten. Es versteht sich von selbst, dass der Umgang mit ihnen mitunter mühselig und problematisch ist. Welche Möglichkeiten bestehen also, um gut miteinander auszukommen, sinnlose Diskussionen zu vermeiden und die eigenen Nerven zu schonen?
Wendy Behary zeigt in diesem Buch wirksame Strategien auf. Sie lernen, Blockaden von Narzissten durch eine mitfühlende, empathische Kommunikation zu überwinden, Grenzen zu setzen und zu erkennen, wann es an der Zeit ist, sich von nicht akzeptablem Verhalten zu distanzieren.
Als die amerikanische Originalausgabe 2008 erschien, war Mit Narzissten leben eines der ersten Bücher zum Thema, das sich an eine breite Öffentlichkeit richtete. Aufgrund seines umfassenden Erklärungsansatzes und weil die Autorin stets neue Erkenntnisse eingearbeitet hat, ist es „frisch“ geblieben. In dieser 3. Auflage werden u.a. Themen wie Umgang mit sexsüchtigen Narzissten oder Kindererziehung mit einem narzisstischen Elternteil stärker beleuchtet.

Autorenprofil

Wendy Behary

Wendy Behary ist Begründerin und klinische Leiterin des "Cognitive Therapy Center"(New Jersey) und Fakultätsmitglied des "Cognitive Therapy Center and Schema Therapy Institute"(New York). Außerdem hat sie

die "Academy of Cognitive Therapy"mitbegründet. In ihrer Privatpraxis hat sie sich auf die Behandlung des Narzissmus und auf Paartherapie spezialisiert.