

# Stichwortverzeichnis

## A

- Abwehrmechanismus
  - Intellektualisierung 274
  - Kompartimentalisierung 274
  - Leugnen 274
  - Projektion 274
  - Rationalisierung 274
  - Spaltung 274
  - Sublimierung 274
  - Verdrängung 274
- Achtsamkeit
  - Akzeptanz 306
  - Atemübungen 307
  - üben 306
- Adoleszenz
  - Drogenmissbrauch 117
  - Essstörungen 117
  - Selbstverletzung 117
- Aggression 205
  - Ausdrucksformen 191
  - Cybermobbing 193
  - Distanz herstellen 200
  - emotionaler Missbrauch 195
  - Eskalation vermeiden 200
  - Gefühle anderer anerkennen 200
  - keine Angst zeigen 200
  - körperliche Gewalt 196
  - Massentötung 196
  - Mobbing 192
  - Notruf anrufen 201
  - nur zuhören 200
  - passive 194
  - physisches Mobbing 192
  - proaktive 191
  - Provokation 191
  - reaktive 190
  - Rechtfertigung 190
  - Ruhe bewahren 200
  - Situationen meistern 200
  - soziale 192
  - soziales Mobbing 192
- Überreaktion vermeiden 200
- verbaler Missbrauch 192
- wahrgenommene Bedrohung 190
- Akzeptanz
  - Emotionen 307
  - nicht urteilen 307
  - offene Haltung 307
- Algorithmus
  - soziale Medien 241
- Ambition
  - oberflächliche 245
- Amokläufer
  - Persönlichkeitsmerkmale 197
- Anerkennung 210
- Anfälligkeit
  - Einsamkeit 151
  - für narzisstischen Missbrauch 145
  - fürsorgliche Menschen 154
  - geringes Selbstwertgefühl 148–149
  - Hang zu
    - Renovierungsobjekten 154
  - hohes Einfühlungsvermögen 153
  - Kinder von Narzissten 147
  - nach Trennung oder Verlust 150
- Anfälligkeit
  - Kinder von Narzissten 146
- Angststörung 221
  - Agoraphobie 221
  - generalisierte (GAS) 221
  - Komorbidität 221
  - Panikstörung 221
  - soziale Phobie 221
  - spezifische Phobie 221
- Anspruchsdenken 70, 97, 203, 216
  - Arbeitsplatz 204
  - bei Schülern 204
  - Eltern 109
  - gelegentliches 204
  - im Alltag 205
  - in einer Beziehung 211
  - Unhöflichkeit 252
  - verzerrtes Denken 293
- Antisemitismus
  - kollektiver Narzissmus 65
- Arbeitsplatz
  - Anzeichen für Narzissmus 137
  - Gaslighting 138
  - Grenzen setzen 139
  - Grundhaltung gegenüber Narzissmus 138
  - Klatsch 138
  - Konflikte 263
  - Kritik vermeiden 139
  - narzisstische
    - Führungskräfte 140, 226–227
  - Überlebensstrategie 143
  - Verstöße dokumentieren 139
  - vor Missbrauch oder Belästigung 141
  - wechseln 139
- Arbeitsverhalten
  - kontraproduktives 205
- Arroganz 185
  - Eltern 109
- Assoziation
  - freie 273
- Attraktivität
  - Alterserscheinungen 250
  - Evolution 249
  - gesellschaftliche Vorteile 248
  - körperliche Fitness 250
  - kulturelle Faktoren 249
- Aufmerksamkeit 206
  - Attraktivität 248
  - soziale Medien 233
  - Vlogging 233

**B**

- Bedrohung
  - wahrgenommene 196–197
- Befriedigung
  - sofortige 32
- Belastungsstörung
  - posttraumatische 34
- Belohnung
  - leere 247
  - Narzissmus 247
  - sinnvolle 247
  - Teilnahmetrophäe 246–247
- Besitz
  - Anhäufung 32
- Bewegung
  - ausreichende 174
  - positive Auswirkungen 314
- Bewunderung
  - soziale Medien 233
- Bewusstsein 272
- Beziehung
  - Änderungsversprechen 168
  - beenden 167
  - Beziehungsabbruch vermeiden 167
  - Erwartungen 147
  - Gegenseitigkeit 256
  - klare Grenzen setzen 211
  - Konflikte bewältigen 263
  - Konflikte leugnen 262
  - therapeutische 262, 277
  - Trennung 168
  - Versprechungen machen 167
  - widersprüchliches Verhalten 158
  - zu Narzissten 145
- Beziehungsverhalten
  - abrupter Abbruch der Zuwendungen 90
  - Cybermobbing 91
  - drängendes Werben 86
  - einseitige Kommunikation 101
  - Gaslighting 92
  - Isolierung von Freunden und Familie 99
  - Kontrolle 90
  - Love Bombing 87–89

- mangelndes Einfühlungsvermögen 100
- narzisstischer Missbrauch 90
- strafendes Schweigen 89, 98–99
- Trophäen-Partner 89
- Untreue 96–97
- Bindungsentwicklung
  - Kinder von Narzissten 111
- Bindungstyp
  - Bedeutung für Entwicklung 111
  - desorganisierter 111, 115
  - sicher 110
  - Still Face Experiment 113
  - unsicher ambivalenter 111
  - unsicher-vermeidender 110, 115

**C**

- Cybermobbing 193, 233
  - Anonymität 193, 241
  - Ausschluss 193
  - Cyberstalking 193
  - Doxing 193
  - Kinder und Jugendliche 242
  - Rache-Porno 193
  - Swatting 193
  - Teenager 193
  - Trolling 193
- Cyberstalking 193

**D**

- DBT
  - Achtsamkeit 302, 305
  - Achtsamkeitsmeditation 306
  - Atemübungen 307
  - Emotionen erkennen 311
  - Emotionsregulation 302, 310
  - entgegengesetzte Handlungen 316
  - Ernährungsempfehlungen 313
  - gesunden Schlaf fördern 313

- Impulskontrolle 304
  - interpersonelle Wirksamkeit 302
- Meditation 308
- Stresstoleranz 302
- Wutbewältigung 303
  - zwischenmenschliche Fertigkeiten 317–318
- Demokratie
  - Selbstwertgefühl 229
  - zunehmender Narzissmus 230
- Denkweisen
  - alternative 298
  - hinterfragen 295
  - narzisstische 295
  - verzerrte 293, 295
- Depression 103
  - Komorbidität 220
  - Partner von Narzissten 270
  - verletzlicher Narzisst 219
- Dialektik 303
- Dialektisch-behaviorale Therapie 302
- Diktator
  - Grandiosität 229
  - Persönlichkeitsmerkmale 229
- Dissonanz
  - kognitive 158–159, 163
- Drohung
  - narzisstische Nachbarn 135

**E**

- Ego
  - bedrohtes 189
- Einfühlungsvermögen 153
  - mangelndes 90, 100, 109, 116, 118, 125, 191, 216, 226
- Elter-Kind-Beziehung
  - Erwachsenenalter 122
- Eltern
  - ausreichend gute 128
  - distanzierte 76
  - nachgiebige 73
  - narzisstische 109, 127
  - prestigeorientierte 76
  - vernachlässigende 74

- Eltern-Kind-Beziehung  
   Adoleszenz 116–117  
   bedingte Liebe 119  
   Kleinkindalter 113  
   Säuglingsalter 112  
   Schulzeit 114–115  
 Emotion 310  
   primäre 311–312  
   schwierige 270  
   sekundäre 312  
 Emotionsregulation 310  
   ausreichende Bewegung 314  
   gesunde Ernährung 313  
   Grundbedürfnisse erfüllen 312  
   guten Schlaf fördern 313  
   Suchtmittelkonsum 314  
   Voraussetzungen 312  
 Empath 153  
 Empathie 153  
 Ernährung  
   ausgewogene 174  
 Erwartung  
   narzisstische 252  
 Erziehung  
 Erziehung  
   angemessene Aufsicht 78  
   bei Hausarbeit mithelfen 78  
   Bemühungen loben 79  
   Bescheidenheit fördern 79  
   Dankbarkeit 79  
   Demut 79  
   Einfühlungsvermögen vermitteln 77  
   Frustrationen zulassen 77  
   Grenzen setzen 73  
   handlungsspezifische Rückmeldungen 78  
   Helikoptereltern 72  
   Liebe geben 79  
   nachgiebige 73–74  
   narzisstische 109  
   nein sagen lernen 78  
   nicht-responsive 113  
   Prestigedenken vorleben 76  
   problematische Praktiken 69  
   Regeln aufstellen 78  
   seelische Fürsorge 74  
  
 Selbstbeherrschung lehren 78  
 sich entschuldigen lernen 79  
 Überbewertung 71–72  
   umgekehrte 114  
   Vernachlässigung 75  
 Essstörung  
   Komorbidität 223  
  
**F**  
 Folgen  
   Beziehung 34  
   Datengrundlage 33  
   Familie 34  
   Kinder 34  
 FOMO (Fear of missing out) 243  
 Freunde  
   narzisstische 135, 137  
 Freundlichkeit  
   narzisstische Nachbarn 134  
 Freundschaft  
   Erwartungen 136  
   im Erwachsenenalter 135  
   mit narzisstischen Freunden auflösen 137  
   Schutz gegen Missbrauch 166  
   tiefe 135  
 Frustration  
   Unhöflichkeit 253  
 Führungskraft  
   narzisstische 140–141, 143, 226  
 Fürsorge  
   natürliche 154  
  
**G**  
 Gaslighting 37, 96, 104, 161  
   am Arbeitsplatz 138  
   ausgeprägtes 94  
   erste Anzeichen 93–94  
   Schwächung des Partners 94  
   Symptome 92  
   Therapie 265  
 Gegenseitigkeit  
   Beziehungen 256  
   Freundschaft 256  
   mangelnde 257  
  
 Unhöflichkeit 257  
 Verkaufsmasche 256  
 Geltungskonsum 209  
 Gesundheit  
   Bewegung 174  
   langfristige 174  
 Gewalt  
   körperliche 196  
 Gewicht  
   gesundes 174  
 Grandiosität 90  
   Eltern 109  
   erlernter Narzissmus 125  
   soziale Medien 232  
   verzerrtes Denken 293  
 Grenzen  
   emotionale 127  
   Schutz vor narzisstischen Übergriffen 128  
 Gruppe  
   Anziehungskraft  
     narzisstische Gruppen 62  
   Bande 60  
   extremistisches Denken 61  
   Folgen von kollektivem Narzissmus 64  
   Gemeinsamkeiten mit anderen Gruppen finden 67  
   geringes Selbstwertgefühl der Mitglieder 62  
   Gruppenmentalität 60  
   In-Group 60  
   kollektiven Narzissmus eindämmen 67  
   Kriterien für kollektiven Narzissmus 63  
   Out-Gruppe 61  
   Selbstwertgefühl stärken 67  
   Stolz versus Narzissmus 35  
   Überlegenheitsgefühl der Mitglieder 61  
   Zugehörigkeit 59–61  
 Gruppenkultur  
   narzisstische Merkmale 61  
  
**H**  
 Handlung  
   entgegengesetzte 315  
 Hilfe  
   psychologische 261

Höflichkeit  
 Bedeutung lehren 257  
 durchsetzen 258  
 fördern 257  
 Höflichkeit 251  
 Hoovering 329  
 Beziehungsabbruch  
 vermeiden 167  
 nach Trennung 173  
 Hybris 186

**I**

Impulskontrolle 55  
 Ablenkung 304  
 Fragen stellen 304  
 Zählen 304  
 Isolierung 104, 107, 161  
 Freundeskreis erweitern  
 165

**J**

Jugendliche  
 Belohnung 246  
 Enten-Syndrom 244  
 Selbstwertgefühl 244  
 soziale Medien 242

**K**

Kind  
 als Trophäe 113  
 Belohnung 246  
 bewerten 181  
 Bindungsentwicklung  
 110  
 Folgen emotionalen  
 Missbrauchs 123  
 Grenzen gegenüber Eltern  
 setzen 127–128  
 narzisstischer Missbrauch  
 112  
 Schulleistungen 114  
 Selbstberuhigung 75  
 Selbstwertgefühl 180  
 stabiles Zuhause schaffen  
 171  
 Kindesmisshandlung 75  
 Scham 77  
 Kindheitstrauma  
 bewältigen 126  
 Kollege  
 narzisstischer 137–138

Komorbidität 213  
 andere Persönlich-  
 keitsstörungen 218  
 Angststörung 221  
 antisoziale Persönlich-  
 keitsstörung 216  
 bipolare Störung 219–220  
 Depression 219  
 depressive Störungen 220  
 Essstörung 223  
 histrionische Persönlich-  
 keitsstörung 215  
 körperdysmorphe Störung  
 223  
 Substanzgebrauchsstörung  
 222  
 Zwangsstörung 222  
 Konflikt  
 alternative Reaktionen üben  
 318  
 Konfliktvermeidung  
 den Streit nicht gewinnen  
 wollen 324  
 Einzigartigkeit betonen  
 322  
 Emotionen in Schach  
 halten 325  
 loslassen 325  
 neutrale Grundhaltung 323  
 sich entschuldigen  
 322–323  
 teilweise zustimmen 324  
 Überlegenheit anerkennen  
 323  
 Kontrolle 116, 121  
 Kontrollverlust 167  
 Kränkung  
 narzisstische 264  
 Kritik  
 harsche 181  
 Kultur  
 individualistisch geprägte  
 32  
 narzisstische 245, 249  
 und Narzissmus 32  
 Werte 32  
 KVT  
 angemessene Denkweisen  
 finden 295  
 Behandlungsziele  
 vereinbaren 282–283

Denk- und Verhaltensmus-  
 ter ändern 284  
 dysfunktionale Gedanken  
 verändern 293  
 effektivere Verhaltens-  
 weisen 287  
 emotionales Schlussfolgern  
 294  
 Fortschritte aufzeichnen  
 299  
 Gedankenlesen 294  
 Grenzverletzungen erklären  
 284  
 Ignorieren 294  
 Katastrophisieren 294  
 Motivation 283  
 problematische Überzeu-  
 gungen 285  
 problematische Verhaltens-  
 weisen 283, 286  
 Problemlösung 287  
 Problemlösungsprozess  
 287  
 problemorientierte Behand-  
 lungsziele 283  
 Regeln und Grenzen 284  
 Schwarz-Weiß-Denken 293  
 Therapeut 282  
 Übergeneralisierung 294  
 und DBT 302  
 Verantwortung übernehmen  
 284  
 Verhaltensexperiment 291  
 Verhalten und Denken 293  
 Wahrnehmung verdeutli-  
 chen 285  
 Wutbewältigung 297

**L**

Leugnen  
 kognitive Dissonanz 163  
 Missbrauch 163  
 Love Bombing 88–89, 104,  
 152  
 Beziehungsabbruch ver-  
 meiden 167  
 Manipulation 87  
 nach Trennung 173  
 Untreue 97  
 zur Aufrechterhaltung der  
 Beziehung 90

- Lüge  
 Anzeichen erkennen 160  
 aufdecken 159  
 Blickkontakt 160  
 Muster erkennen 160
- M**
- Machiavellismus 199–200  
 Politik 228
- Managementstrategie  
 narzisstische Führungskräfte 226
- Manipulation  
 Anonymität 241  
 Astroturfing 241  
 Clickbait 241  
 gefälschte Konten 241  
 narzisstische 150–151  
 soziale Medien 241  
 soziale Bots 241  
 Trolle 241
- Materialismus 209
- Medienkonsum  
 Auswirkungen 238  
 beunruhigende Inhalte 242  
 Einsamkeit 244  
 Enten-Syndrom 244  
 FOMO 243  
 Isolation 238  
 Jugendliche 242  
 Narzissmus 242  
 Selbstabsorption 243  
 Selbstwertgefühl 244  
 soziale Medien 238
- Meditation  
 App 309  
 Atemmeditation 309  
 Bewegungsmeditation 309  
 Konzentrationsprobleme 310  
 Körperscan 309  
 Mantra-Meditation 309  
 Metta-Meditation 309  
 regelmäßig praktizieren 308  
 Vorteile 308
- Missbrauch  
 Beziehung beenden 169  
 emotionaler 99, 101, 127, 195  
 erneuter nach Trennung 173  
 Formen 161  
 Gaslighting 160  
 in Beziehungen 159  
 körperlicher 195  
 leugnen 163  
 Mobiltelefon 161  
 Muster 162  
 narzisstischer 147, 157, 159  
 professionelle Hilfe suchen 166  
 Psychotherapie 166  
 Schuld 164  
 schützendes Netzwerk 164  
 Tagebuch führen 161  
 ungesunde Lebensgewohnheiten 173  
 verbaler 192
- Missbrauchserfahrung  
 Schmerz 128  
 Traurigkeit 129
- Missbrauchsfolge  
 abweisende Vermeidungshaltung 124  
 Angst, verlassen zu werden 124  
 übermäßige Gefälligkeit 123
- Mobbing 192  
 physisches 192
- Mutter  
 Eifersucht 118  
 narzisstische 117–119  
 narzisstische distanzierte 117  
 narzisstisch distanzierte vereinnahmende 118
- N**
- Nachbar  
 narzisstischer 131–133  
 Vorfälle dokumentieren 134  
 Wutausbruch 133
- Narcissistic Personality Inventory (NPI) 55, 207  
 Messgrößen 230
- Narziss  
 Mythos 41
- Narzissmus  
 antisoziale und narzisstische Persönlichkeitsstörung 216  
 Auswirkungen auf Kindheit bewältigen 125, 127  
 bei Jugendlichen 242  
 Datenlage 33  
 DBT 302  
 Definition und Diagnose 33  
 Einfluss der Erziehung 71  
 entwicklungsbedingt normaler 116  
 erlernter 125  
 Erziehung 81  
 FOMO 243  
 fragiles Selbstwertgefühl 187  
 frühkindlicher Missbrauch 77  
 geeignete Therapien 265  
 Gesichtszüge 206  
 histrionische Persönlichkeitsstörung 215  
 kollektiver 35, 60, 63  
 Komorbiditäten 213  
 Kultur 245  
 KVT 282  
 Männer versus Frauen 55  
 Nährboden 33  
 Neigung zu körperlicher Gewalt 196  
 Prominente 230  
 psychodynamische Therapie 272  
 Psychotherapie 261  
 Selbstbezogenheit 224  
 sieben Aspekte 230  
 soziale Medien 237, 242  
 Studienproblematik 239–240  
 Symptome 42  
 und Selbstwertgefühl 182, 186  
 Unhöflichkeit 251  
 Vererbung 70  
 Zwillingstudie 70
- Narzisst  
 bösartiger 53, 183, 198  
 böswilliger 134

egozentrischer 224  
 gemischter 53, 183  
 grandioser 183, 209, 219,  
 244, 282  
 großspuriger 52  
 Hilfe suchender 261  
 in der Politik 228  
 in Führungspositionen  
 225  
 kommunaler 45, 210–211  
 Konsumverhalten  
 208–209  
 Kontakt oberflächlich  
 halten 38  
 Respekt verlangen 37  
 verletzlicher 52, 183, 196,  
 209–210, 219, 222, 238,  
 264  
 versus Psychopath und  
 Soziopath 199  
 wohlthätiger 210  
 NPD 24  
 NPS 29, 41, 265  
 Ausprägung 55  
 Diagnose 42  
 offizielle Diagnosekriterien  
 54  
 versus narzisstische Züge  
 57

## P

Paarbeziehung  
 eigene Interessen pflegen  
 107  
 Einzeltherapie erwägen  
 107  
 Flucht in die Sucht 108  
 Freundschaften pflegen  
 107  
 Informationen über  
 Narzissmus sammeln  
 104  
 keine Veränderung  
 erwarten 105  
 Kosten-Nutzen-Analyse  
 105–107  
 mit Narzissten leben 104  
 sich trennen 108  
 Partner  
 als Statussymbol 89  
 aufopferndes Verhalten  
 102

Depression 103  
 emotionaler Missbrauch  
 102  
 narzisstischer 85  
 Selbstwertgefühl 34, 102  
 Patriotismus  
 kollektiver Narzissmus 66  
 Personalfluktuat  
 narzisstische Füh-  
 rungskräfte 226  
 Persönlichkeitsstörung  
 abhängige 218  
 antisoziale 198, 216  
 Borderline 216, 218  
 histrionische 215  
 Komorbidität 216  
 narzisstische 24, 214, 219  
 paranoide 218  
 schizoide 218  
 schizotype 218  
 vermeidende 218  
 zwanghafte 218, 222  
 Politik  
 Anspruchsdenken 229  
 Grandiosität 229  
 Populismus  
 kollektiver Narzissmus 66  
 Privatsphäre  
 am Arbeitsplatz schützen  
 139  
 narzisstische Nachbarn  
 134  
 Problemlösungsprozess  
 alternative Optionen 289  
 Auswahl und Umsetzung  
 der Lösung 290  
 Ergebnis auswerten 290  
 Kernproblem ermitteln 289  
 Provokation  
 Aggression 191  
 Psychopathie  
 subklinische 199  
 Psychotherapie 262  
 narzisstischer Missbrauch  
 166  
 therapeutische Allianz  
 265  
 PTBS 34

## R

Rassismus  
 kollektiver Narzissmus 65

Rauchen  
 aufgeben 174  
 Reaktionen  
 passiv-aggressive 194  
 Reziprozität *siehe* Gegen-  
 seitigkeit

## S

Schamgefühl  
 Kinder von Narzissten 146  
 Schlaf  
 fördern 313  
 Schüler  
 narzisstischer 204  
 Schutzstrategie  
 alles dokumentieren 141  
 Büroklünger meiden 142  
 Grenzüberschreitungen  
 dokumentieren 142  
 Konflikte vermeiden 142  
 nichts persönlich nehmen  
 141  
 selbstbewusst handeln 142  
 sich auf die Arbeit  
 konzentrieren 142  
 Schweigen  
 strafendes 98–99  
 Selbstabsorption  
 soziale Medien 238, 243  
 Selbstbeherrschung  
 lernen 73  
 Selbstberuhigung  
 Dankbarkeit 175  
 Dehnübungen 175  
 Duftkerze 175  
 Entspannungsübung 175  
 Haustier streicheln 175  
 heißen Tee trinken 175  
 Meditation 175  
 Musik hören 175  
 positive Selbstgespräche  
 175  
 sich selbst in den Arm  
 nehmen 175  
 Spaziergänge 175  
 Tagebuch führen 175  
 Tiefenatmung 174  
 warmes Bad 175  
 Selbstbezogenheit  
 Komorbidität 224  
 Selbstdarstellung  
 soziale Medien 238, 240

- Selbsteinschätzung 30, 182  
 Selbstfokussierung  
   zwanghafte 224  
 Selbstverständnis 179  
 Selbstwahrnehmung 179  
 Selbstwertgefühl 30, 40, 53,  
   179, 245  
 Aggressionen 187  
 Amokläufer 196  
 Attraktivität 248  
 aufrechterhalten 38  
 Aufwachsen in kriminellem  
   Umfeld 148  
 Ballonmodell 186  
 Bindungstyp 111  
 Demokratie 229  
 drogensüchtige Eltern  
   148  
 emotionaler Missbrauch  
   195  
 Emotionsregulation 311  
 Ernährungs- oder Woh-  
   nungsunsicherheit 149  
 explizites 183–184  
 fragiles 187, 220  
 geringes 180–181, 227  
 geringes implizites 184,  
   187  
 grandioses 220  
 Grundlagen 182  
 Gruppenzugehörigkeit 63  
 hohes 179–180, 182  
 hohes explizites 184  
 implizites 183–184  
 instabiles 187  
 Jugendliche 244  
 kontingentes versus  
   konditionales 187  
 mangelnde Liebe 148  
 Medienkonsum 244  
 Meinungsvielfalt 230  
 Mobbing 148  
 narzisstische Kränkung  
   264  
 persönliche Eigenschaften  
   181  
 Rolle der Eltern 181  
 Schulversagen 148  
 soziale Medien 148  
 Stolz 185–186  
 Straffälligkeit 181
- traumatische Erfahrungen  
   148  
 übermäßig positives 182,  
   246  
 und Aggression 194  
 und Narzissmus 182  
 und Selbstbild 186  
 Ursachen für geringes 148  
 Selbstwertgefühlbewegung  
   Narzissmus 246  
 Sexismus  
   kollektiver Narzissmus 65  
   »Incel«-Bewegung 65  
 Sicherheitskamera  
   narzisstische Nachbarn  
   135  
 Sohn  
   einer narzisstischen Mutter  
   119–120  
   eines narzisstischen Vaters  
   121–122  
   Rolle des Retters 119  
 Sorgerechtsstreit  
   Vorgänge protokollieren  
   171  
 Soziopath 199  
 Sportfans  
   kollektiver Narzissmus 65  
 Status  
   hoher 32  
 Statusdenken  
   exklusive Produkte 209  
   Geltungskonsum 209  
   Konkurrenzkonsum 208  
   Materialismus 209  
   prestigeträchtige  
   Markenprodukte 207  
   Wahl auffälliger Produkte  
   207  
 Stolz  
   arroganter 185  
   authentischer 185  
   Selbstwertgefühl 185–186  
 Störung  
   bipolare 221  
   körperdysmorphie 223  
 Stressbewältigung  
   Atemübungen 307  
 Substanzgebrauchsstörung  
   Komorbidität 222  
 Sucht 315
- Suizidrate  
   Isolation 237  
   soziale Medien 237  
 Symptom  
   Anspruchsdenken 44, 46,  
   70  
   Ausnutzung anderer  
   Menschen 46  
   Drang nach Anerkennung  
   45  
   feindselige Arroganz 49  
   Glaube an Einzigartigkeit  
   44  
   Grandiosität 42–43, 70  
   kein Einfühlungsvermögen  
   47  
   Kontrolle anderer  
   Menschen 46  
   Macht- und Erfolgsstreben  
   43  
   Neid und Eifersucht 48  
   nicht im DSM aufgeführtes  
   51
- T**
- Teambildung  
   narzisstische Füh-  
   rungskräfte 226  
 Teilnahmetrophäe  
   sinnvolle 247  
 TFP 271  
   Aufbau 279  
   Borderline-  
   Persönlichkeitsstörung  
   279  
   narzisstische Persönlich-  
   keitsstörung 279  
   Übertragung 278  
   Ziele 280  
   zwischenmenschliche  
   Beziehungen 279  
 Theorie  
   des sozialen Lernens 71  
   psychoanalytische 71  
 Therapie  
   DBT 302  
   Erfolgchancen 267  
   freie Assoziation 273  
   für Partner von Narzissten  
   270  
   Gegenübertragung 278

- gerichtliche Empfehlung 263  
 Kosten-Nutzen-Analyse 268–269  
 KVT 282  
 Manipulationsversuche 265, 267  
 Opferrolle 265  
 psychodynamische 271–272  
 schwierige Gefühle verarbeiten 270  
 Therapeuten finden 269  
 Übertragung 276–277  
 Tochter  
 einer narzisstischen Mutter 118–119  
 eines narzisstischen Vaters 121  
 Transference-Focused-Psychotherapy 271  
 Trennung  
 andere Veränderungen zurückstellen 171  
 Dokumente kopieren 328  
 eigenes Bankkonto 328  
 Einfühlungsvermögen 169  
 Erinnerungsstücke entsorgen 329  
 finanzielle Unabhängigkeit 328  
 gemeinsame  
 Kinderfürsorge 170  
 gesünder leben 173  
 Hoovering widerstehen 329  
 Kommunikationskanäle blockieren 169  
 mehrfache Trennungen 173  
 minderjährige Kinder 170  
 möglichst weitgehende 329  
 narzisstische Reaktionen 169  
 narzisstische Wut 330  
 Neuorientierung 171  
 Privatsphäre schützen 328  
 psychologische Hilfe 327  
 Rückfall in die Beziehung 172
- Rückschläge überwinden 329  
 Scham 172  
 Scheidungsmediation 170  
 Sorgerechtsauseinandersetzung 170  
 soziale Medien 170  
 Trauerphase 172, 330  
 Verantwortung für das eigene Leben übernehmen 173  
 vergiftete Beziehungen meiden 330  
 vorsichtig angehen 169  
 Zeit der Reflexion 171  
 Triade  
 dunkle 199, 228–229
- U**  
 Überbewertung  
 Schullaufbahn 71  
 Übertragung  
 Einfluss auf Beziehungen 277  
 Geschwisterbeziehung 278  
 Mutterbeziehung 277  
 TFP 278  
 Vaterbeziehung 277  
 Unhöflichkeit 251  
 aggressives Denken 254  
 aggressives Fahrverhalten 254  
 Alltag 252  
 Frustration 253  
 Gründe für Zunahme 255  
 narzisstische 252  
 Risiken der Zunahme 255  
 soziale Medien 252, 257  
 Unterbewusstsein 272  
 Unternehmen  
 narzisstische Führungskräfte 227  
 Untreue  
 Warnzeichen 96  
 Unwürdigkeit  
 gefühlte 124
- Unzulänglichkeit  
 gefühlte 123
- V**  
 Vater  
 narzisstischer 120  
 verinnerlichte Geschlechterstereotypen 121  
 Verhalten  
 antisoziales 191  
 Verhaltensexperiment  
 Bescheidenheit 292  
 entgegengesetzte Handlung 316  
 reale Bedingungen 293  
 Verhaltensmuster  
 Beziehungen 86  
 langfristiges 168  
 Verhaltenstherapie  
 kognitive 281  
 Verletzlichkeit  
 erlernter Narzissmus 125  
 Vermeidung  
 Abwehrmechanismen 274, 276  
 Vernachlässigung  
 emotionale 75  
 körperliche 75  
 medizinische 75  
 schulische 75  
 Verschwörungstheorie  
 kollektiver Narzissmus 66  
 Verstärkung  
 intermittierende 162  
 Verstärkungstheorie 162  
 Vorbewusstsein 272
- W**  
 Wahrnehmung  
 verzerrte 285  
 Warnzeichen  
 einseitige Unterhaltungen 136  
 emotionaler Missbrauch 195  
 mangelnde Gegenseitigkeit 136  
 narzisstische Züge  
 ignorieren 150

narzisstische Freunde  
136  
narzisstische Nachbarn  
132  
narzisstische Züge  
ignorieren 149  
Widerstandskraft  
emotionale 195  
psychische 186

Wut  
Flugverkehr 254  
narzisstische 254  
Wutanfall  
narzisstischer 99  
Wutbewältigung  
Bonbon lutschen 297  
Geduld üben 297  
still sein 297

## Z

Züge  
narzisstische 152  
Zugehörigkeit 61  
Zugehörigkeitsgefühl  
vereiteltes 223  
Zurückweisung  
aus Rache 137  
Zwangsstörung 222

























