

Auf einen Blick

Über die Autorin	9
Einleitung	23
Teil I: Überlegungen zum Narzissmus	27
Kapitel 1: Narzissmus: Das Gesamtbild	29
Kapitel 2: Narzissmus unter der Lupe	41
Kapitel 3: Gemeinsam stärker? Kollektiver Narzissmus	59
Kapitel 4: Die Wurzeln des Narzissmus in der Erziehung	69
Teil II: Der Alltag mit Narzissten	83
Kapitel 5: Der Umgang mit narzisstischen Partnern	85
Kapitel 6: Die Folgen narzisstischer Erziehung	109
Kapitel 7: Direkte Kontakte mit Narzissten	131
Kapitel 8: Schwachstellen: Wer für Narzissten interessant ist	145
Kapitel 9: Narzisstischen Missbrauch überleben	157
Teil III: Emotionen und Verhaltensweisen von Narzissten erkennen	177
Kapitel 10: Selbstwertgefühl und Narzissmus	179
Kapitel 11: Narzisstische Aggressionen	189
Kapitel 12: Anspruch auf alles haben	203
Kapitel 13: Narzissten mit Begleitstörungen	213
Kapitel 14: Der Erfolg liegt im Auge des (narzisstischen) Betrachters	225
Teil IV: Wie die Kultur den Narzissmus fördert	235
Kapitel 15: Verbunden und doch einsam: Narzissmus und der Medieneffekt	237
Kapitel 16: Jeder ist etwas Besonderes: Kultur und Narzissmus	245
Kapitel 17: Unhöflichkeit und Narzissmus: Ein bedenklicher Trend	251
Teil V: Narzissmus behandeln	259
Kapitel 18: Hilfe suchen	261
Kapitel 19: Der psychodynamische Ansatz zur Behandlung von Narzissmus	271
Kapitel 20: Denk- und Verhaltensweisen mit kognitiver Verhaltenstherapie ändern	281
Kapitel 21: Bewältigungskompetenzen für Narzissten: Dialektisch-behaviorale Therapie	301

12 Auf einen Blick

Teil VI: Der Top-Ten-Teil	319
Kapitel 22: Zehn einfache Methoden, um narzisstisches Verhalten zu besänftigen	321
Kapitel 23: Zehn Tipps, um eine narzisstische Beziehung zu verlassen.	327
Stichwortverzeichnis	331

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	9
Danksagungen	9
Einleitung	23
Über dieses Buch	23
Törichte Annahmen über den Leser	24
Im Buch verwendete Symbole	24
Wie es weitergeht	25
TEIL I	
ÜBERLEGUNGEN ZUM NARZISSMUS	27
Kapitel 1	
Narzissmus: Das Gesamtbild	29
Was ist so großartig am Narzissmus?	30
Einen Narzissten erkennen	30
Verräterische narzisstische Züge betrachten	31
Wie bestimmte Kulturen Narzissmus begünstigen	32
Die Folgen des Narzissmus	33
Zerstörte Beziehungen	34
Zerrüttete Familien	34
Konflikte am Arbeitsplatz und in der Nachbarschaft	35
Soziale Spannungen in Gruppen	35
Grundsätzliches zum Umgang mit Narzissten	36
Überlegt agieren, statt nur zu reagieren	36
Grenzen setzen	36
Gaslighting erkennen	37
Sein Selbstwertgefühl aufrechterhalten	38
Bleiben Sie oberflächlich und machen Sie sich rar	38
Verletzende Beziehungen abbrechen	39
Hilfe annehmen: Behandlungsmöglichkeiten erwägen	39
Kapitel 2	
Narzissmus unter der Lupe	41
Narzisstische Züge und Verhaltensmuster erkennen	42
In Selbstherrlichkeit schwelgen	42
Streben nach unbegrenzter Macht und Erfolg – um jeden Preis	43
Der Glaube an absolute Einzigartigkeit und Bedeutung	44
Verlangen nach Aufmerksamkeit, Anerkennung und Lob	45
Anspruchsdenken: Erwartung von Privilegien und Sonderbehandlung ...	46
Ausnutzung und Kontrolle anderer Menschen	46
Fehlendes Einfühlungsvermögen	47

14 Inhaltsverzeichnis

Versunken in Neid und Eifersucht	48
Auftreten mit feindseliger Arroganz	49
Andere aufschlussreiche Symptome.	51
Die vier Arten von Narzissmus genauer betrachtet	51
Großspurig	52
Verletzlich	52
Bösartig	53
Gemischt	53
Eigenschaften und Muster näher betrachtet	54
Offizielle Diagnose der narzisstischen Persönlichkeitsstörung.	54
Näheres zur NPS	55
Die Formen des Narzissmus erkunden.	57

Kapitel 3

Gemeinsam stärker? Kollektiver Narzissmus 59

In-Gruppen und Out-Gruppen: Die Vorteile der Zugehörigkeit	60
Die Anziehungskraft begreifen: Narzissmus und Gruppen.	61
Der Faktor des geringen Selbstwertgefühls.	62
Die Anziehungskraft aufgeblasener Gruppen	62
Kriterien für den kollektiven Narzissmus von Gruppen.	63
Bedenkliche Folgen des kollektiven Narzissmus.	64
Rassismus und Antisemitismus	65
Sexismus	65
Extreme Verehrung von Sportmannschaften	65
Blinder Patriotismus	66
Wie sich Narzissmus in Gruppen eindämmen lässt.	67
Steigerung eines soliden Selbstwertgefühls in der Gruppe.	67
Gemeinsamkeiten finden	67

Kapitel 4

Die Wurzeln des Narzissmus in der Erziehung. 69

Ein Narzisst wächst heran	70
Die begrenzte genetische Verbindung	70
Die bedeutende Rolle der elterlichen Erziehung.	71
Andere Faktoren, die Narzissmus nähren	74
Vernachlässigung von Kindern.	74
Prestige statt Anstand	75
Kindern die kalte Schulter zeigen	76
Missbrauch	77
Kinder mit gesundem Selbstwertgefühl ausstatten	77
Ziehen Sie einen Narzissten groß? Ein aufschlussreicher Fragebogen	80

**TEIL II
DER ALLTAG MIT NARZISSTEN 83**

**Kapitel 5
Der Umgang mit narzisstischen Partnern 85**

Charmant, charismatisch und aufmerksam: Was will man mehr?.....	86
Zu schnelles Anknüpfen	86
Love Bombing.....	87
Der Partner als Trophäe	89
Von Wolke sieben in den Keller	90
Anspruchsdenken und Egoismus: Das Ende der Flitterwochen.....	90
»Alles ist gut« in den sozialen Medien.....	91
Gaslighting	92
Betrug und Täuschung	96
Mit Schweigen bestrafen.....	98
Isolierung von Familie und Freunden	99
Nur nehmen und nichts geben: Mangelndes Einfühlungsvermögen	100
Die Trümmer des emotionalen Missbrauchs: Sehnsucht nach Intimität trotz Scheiterns	101
Verlust des Selbstwertgefühls	102
Sich aufopfern	102
Hilflos und hoffnungslos.....	103
Im Umgang mit einem narzisstischen Partner einen klaren Kopf bewahren. ...	104
Informationen über Narzissmus einholen	104
Nicht erwarten, dass der Partner sich ändert	104
Eine ehrliche Kosten-Nutzen-Analyse machen	105
Freundschaften vertiefen	107
Interessen pflegen	107
Psychotherapie erwägen.....	107
Den Traum aufgeben.....	108

**Kapitel 6
Die Folgen narzisstischer Erziehung 109**

Ein Blick auf die Bindungstypen	110
Wie narzisstische Eltern mit den Lebensabschnitten ihrer Kinder umgehen. ...	112
Fürsorge für Säuglinge: »Was habe ich davon?«	112
Die Betreuung von Kleinkindern: »Zu viel Arbeit!«	113
Schulkinder: »Du bist mein bester Freund«	114
Erwachsen werden: »Jetzt sind zwei im Spiel!«	116
Narzisstische Mütter im Fokus	117
Töchter: Eine Gratwanderung	118
Söhne: Diener und Retter	119
Ein Blick auf narzisstische Väter	120
Töchter: Ein Wechselbad der Gefühle.....	121
Söhne: Immer Konkurrenz, nie gut genug	121

16 Inhaltsverzeichnis

Mögliche Folgen einer narzisstischen Erziehung	122
Andere zuerst: Die Gefälligen	123
Ständige Selbstzweifel: Niemals gut genug	123
Ängste und Furcht vor dem Verlassenwerden	124
Unausstehlich und vermeidend	124
Dem Beispiel der Eltern folgen: Erlerner Narzissmus	125
Die Folgeschäden einer narzisstischen Erziehung bewältigen	125
Die eigene Biografie akzeptieren	128
Den Traum aufgeben	129

Kapitel 7

Direkte Kontakte mit Narzissten 131

Mit narzisstischen Nachbarn leben	131
Auf Warnzeichen achten	132
Tür an Tür wohnen	133
Mit narzisstischen Herausforderungen umgehen	134
Herausfinden, ob Freunde Narzissten sind	135
Auf Warnzeichen achten	136
Auf sich achtgeben	137
Narzisstes am Arbeitsplatz	137
Auf Warnzeichen achten	137
So funktioniert es am Arbeitsplatz	138
Gaslighting und Klatsch vermeiden	138
Mögliche Folgen bewältigen	139
Einem narzisstischen Chef unterstellt	140
Bestimmen, für welchen Typus Sie arbeiten	141
Wachsam bleiben und Schaden minimieren	141
Kühlen Kopf bewahren	143

Kapitel 8

Schwachstellen: Wer für Narzissten interessant ist 145

Erwachsene Kinder von Narzissten sind leichte Beute	146
Endlich genug sein	146
Wiederkehrende Kindheitsthemen	147
Wenn Erwachsene gegen ein geringes Selbstwertgefühl kämpfen	147
Häufige Ursachen für ein geringes Selbstwertgefühl	148
Wie Minderwertigkeitsgefühle uns verletzlicher machen	149
Warnzeichen zu ignorieren ist keine Lösung	149
Andere verletzte Personen	150
Leid nach einer Trennung oder einem Verlust	150
Mangelnde soziale Unterstützung	151
Auch gesunde Menschen sind nicht immun	152
Wie Verständnis und Einfühlungsvermögen das Gegenteil bewirken können	153
Wenn Fürsorge ganz natürlich ist	154
Die Herausforderung eines Renovierungsobjekts	154

**Kapitel 9
Narzisstischen Missbrauch überleben 157**

Ihren Bedenken einen Namen geben: Kognitive Dissonanz 157

Missbrauch in Beziehungen erkennen 159

 Die Fähigkeit zur Aufdeckung von Lügen schärfen 159

 Eine Liste von Bedenken und Vorfällen führen 161

 Leugnen als das erkennen, was es ist 163

 Die Schuld beim Täter suchen 164

Ein neues stützendes Netzwerk aufbauen 164

 Den Freundeskreis erweitern 165

 Professionelle Hilfe suchen 166

Die Abwehrkräfte stärken: Nicht auf »Hoovering« hereinfallen 167

 Reden ist leicht: Worte sind bedeutungslos 167

 Taten sind kurzlebig 167

 Überraschung! Ihr Narzisst hat sich nicht verändert 168

Die Kontrolle wieder erlangen: Den Kontakt unterbinden oder einschränken 168

 Anrufe, SMS und Online-Zugang blockieren 169

 Wenn Kinder betroffen sind 170

Sich Zeit für die Neuorientierung nehmen 171

 Wichtige Entscheidungen aufschieben 171

 Selbstvergebung finden 171

 Trauern um das, was hätte sein können 172

Erneut gefangen: Einen Beziehungsrückfall überleben 172

 Sich nicht selbst herabwürdigen 172

 So lange probieren, bis man sich befreit 173

Vorwärtsschreiten: Besser auf sich selbst aufpassen 173

 Gesünder leben 173

 Aktivitäten zur Selbstberuhigung 174

**TEIL III
EMOTIONEN UND VERHALTENSWEISEN VON
NARZISSTEN ERKENNEN 177**

**Kapitel 10
Selbstwertgefühl und Narzissmus 179**

Grundsätzliches zum Selbstwertgefühl 179

 Drei Facetten des Selbstwertgefühls 180

 Selbstwertgefühl entwickeln 181

 Geringes Selbstwertgefühl 181

Zusammenhang zwischen Narzissmus und Selbstwertgefühl 182

 Explizites und implizites Selbstwertgefühl 183

 Authentischen und arroganten Stolz bewerten 185

 Ein fragiles Selbstwertgefühl 186

Kapitel 11	
Narzisstische Aggressionen	189
Bedrohte Egos: Wenn Narzissten aggressiv werden	189
Reaktive Aggression	190
Proaktive Aggression	191
Die Formen narzisstischer Aggression erkennen	191
Mobbing	192
Passive Aggression	194
Emotionaler Missbrauch	195
Körperliche Gewalt	196
Massentötungen und narzisstische Wut	196
Suizid und alternde Narzissten	197
Bösartige Narzissten kennen keine Grenzen	198
Gemeinsamkeiten mit der antisozialen Persönlichkeitsstörung	198
Die dunkle Triade von Persönlichkeitsmerkmalen	199
Umgang mit narzisstischer Aggression	200
Kapitel 12	
Anspruch auf alles haben	203
Die narzisstische Anspruchshaltung	203
In der Schule	204
Am Arbeitsplatz	204
Im Alltag	205
Stets das Neueste und Beste verdienen	206
Gut aussehen um jeden Preis	206
Prahlerie mit Marken	207
Auffälligkeit statt Funktionalität	207
Exklusive Gegenstände sammeln	208
Demonstrativer Konsum	209
Wohltätige Narzissten: Anerkennung durch gute Taten	210
Anspruchsdenken in einer Beziehung: Klare Grenzen setzen	211
Kapitel 13	
Narzisstische Begleitstörungen	213
Histrionische und antisoziale Persönlichkeitsstörungen und mehr	214
Histrionische Persönlichkeitsstörung	215
Regeln sind dazu da, gebrochen zu werden: Antisoziale Persönlichkeitsstörung	216
Andere Persönlichkeitsstörungen, die häufig zusammen mit Narzissmus auftreten	218
Die Beziehung zwischen anderen psychischen Störungen und Narzissmus	219
Die Grenzen der Forschung berücksichtigen	219
Depressive Störungen	220
Bipolare Störungen	220
Angststörungen	221
Zwangsstörungen	222

Substanzgebrauchsstörungen	222
Essstörungen und körperdysmorphe Störungen	223
Suizid und Narzissmus	223
Narzissten, Selbstbezogenheit und emotionale Störungen	224

Kapitel 14
Der Erfolg liegt im Auge des (narzisstischen) Betrachters ... 225

Kurzlebiger Erfolg als Wirtschaftsführer und Unternehmer	226
Schwierigkeiten in Beziehungen	226
Riskante Geschäfte machen	227
Den Sieg im Blick: Narzissten als Politiker und Diktatoren	228
Extremere Politiker	228
Persönlichkeitsmerkmale von Diktatoren	229
Im Licht der Öffentlichkeit baden: Berühmte Persönlichkeiten	230
Reality-TV-Stars	231
Komiker	231
Schauspieler	231
Musiker	232
Sportler	232
Wie Motten im Licht: Narzissten und soziale Medien	232
Jeder kann berühmt sein (für 15 Minuten oder so)	233
Mit sozialen Medien Geld verdienen	233
Der Umgang mit erfolgreichen Narzissten	233

TEIL IV
WIE DIE KULTUR DEN NARZISSMUS FÖRDERT 235

Kapitel 15
Verbunden und doch einsam: Narzissmus und der Medieneffekt 237

Der Konsum von sozialen Medien	238
Die Attraktivität sozialer Medien für Narzissten	239
Selbstdarstellung	240
Manipulation	241
Anonymität	241
Die Auswirkungen sozialer Medien auf Jugendliche und junge Erwachsene ...	242
Ermutigung zur Selbstabsorption	242
Die Angst, etwas zu verpassen	243
Endstation Einsamkeit	243
Steigendes Risiko für Angstzustände, Depressionen und Suizid	244

Kapitel 16
Jeder ist etwas Besonderes: Kultur und Narzissmus 245

Belohnungen für jedermann: Die Schattenseiten der Selbstwertgefühlbewegung	246
Leere Auszeichnungen: Der Vormarsch der Teilnahmetrophäe	246
Spieglein, Spieglein an der Wand	248
Im Spiegel betrachtet: Davon profitieren, als attraktiv zu gelten	248
Alterserscheinungen	250

Kapitel 17	
Unhöflichkeit und Narzissmus: Ein bedenklicher Trend	251
Höflichkeit in aller Kürze	251
Narzisstische Unhöflichkeit	252
Offenes Anspruchsdenken	252
Unhöflichkeit an Bord	253
Raserei im Straßenverkehr	254
Warum Unhöflichkeit auf dem Vormarsch ist	255
Keine Einbahnstraße: Die Rolle der Gegenseitigkeit	256
Narzissmus und Gegenseitigkeit	257
Höflichkeit und ausgewogene Gegenseitigkeit	257

TEIL V

NARZISSMUS BEHANDELN **259**

Kapitel 18	
Hilfe suchen	261
Ärger im Paradies: Warum Narzissten in eine Therapie einwilligen	262
Störungen in der Beziehung	262
Probleme am Arbeitsplatz	263
Gerichtliche Empfehlungen	263
Narzisstische Kränkung	264
Häufige Reaktionen auf eine Therapie	264
Der Umgang mit Manipulationen	265
Mögliche Durchbrüche relativieren	267
Der Therapie eine Chance geben	268
Eine Kosten-Nutzen-Analyse aufstellen	268
Warum ein erfahrener Therapeut wichtig ist und wie man einen findet	269
Die Hilfe und Unterstützung bekommen, die SIE brauchen	270

Kapitel 19	
Der psychodynamische Ansatz zur Behandlung von Narzissmus	271
Wichtige Konzepte der psychodynamischen Therapie	272
Das Unbewusste, das Vorbewusste und das Bewusstsein	272
Freie Assoziation und Interpretation	273
Abwehrmechanismen	274
Übertragung	276
Gegenübertragung	278
Achtsamkeit durch übertragungsfokussierte Psychotherapie erlangen	279

Kapitel 20	
Denk- und Verhaltensweisen mit kognitiver Verhaltenstherapie ändern	281
Klient und Therapeut als Partner	282
Gemeinsam Behandlungsziele festlegen	282

Die Motivation im Auge behalten	283
Grenzen setzen.	284
Das KVT-Modell verstärken.	285
Mit KVT problematische Verhaltensweisen ändern	286
Neue Strategien für anhaltende Probleme entwickeln	287
Durchführung von Verhaltensexperimenten.	291
Dysfunktionale Denkweisen mit KVT angehen	293
Nicht hilfreiche Gedanken erkennen	293
Nicht hilfreiche Gedanken infrage stellen	295
Fortschritte verfolgen	298

Kapitel 21
Bewältigungskompetenzen für Narzissten:
Dialektisch-behaviorale Therapie **301**

Stress ertragen.	303
Impulsive Reaktionen hinauszögern	303
Die Gedanken von einer stressigen Situation ablenken.	304
Achtsamkeit üben	305
Den gegenwärtigen Augenblick akzeptieren	306
Urteilsfrei sein.	307
Durch kontrollierte Atmung beruhigen	307
Meditieren zur Fokussierung des Geistes	308
Emotionsregulation: Wie geht das?	310
Emotionsregulation und Narzissmus	310
Zwischen primären und sekundären Emotionen unterscheiden	311
Befriedigung der Grundbedürfnisse	312
Entgegengesetzte Handlungen: Den üblichen emotionalen Reaktionen entgegenwirken.	315
Zwischenmenschliche Fertigkeiten mit DBT verbessern	317
Aufmerksamkeit schenken	317
Konflikte analysieren	318

TEIL VI
DER TOP-TEN-TEIL **319**

Kapitel 22
Zehn einfache Methoden, um narzisstisches
Verhalten zu besänftigen **321**

Ihr Ego außen vor lassen	322
Sich entschuldigen und das Weite suchen	322
Die Einzigartigkeit betonen	322
Die Überlegenheit hochspielen	323
Sich engagiert zeigen	323
Sich für Kleinigkeiten entschuldigen	323
Teilweise zustimmen	324
Die Schlacht verlieren, aber den Kampf gewinnen	324
Nicht wütend werden	325
Das Seil loslassen	325

Kapitel 23
Zehn Tipps, um eine narzisstische Beziehung zu verlassen **327**

- Psychologische Hilfe in Betracht ziehen 327
- Dokumente kopieren und die Privatsphäre schützen 328
- Finanzielle Unabhängigkeit schaffen 328
- Einen sauberen Schlussstrich ziehen 329
- Sich gegen eine erneute Vereinnahmung wehren 329
- Rückschläge als normal akzeptieren 329
- Erinnerungsstücke entsorgen 329
- Verbündete des Narzissten meiden 330
- Vorsicht vor dem narzisstischen Sturm 330
- Sich Zeit für die Trauer nehmen 330

Stichwortverzeichnis **331**