

Stichwortverzeichnis

A

Abhängigkeit
emotionale 70
Abwehrmechanismus 112
Achtsamkeit 233
Ambivalenz 143
Anziehung
körperliche 224
Anziehung 222–223
zwischen toxischen und
empathischen Menschen
224–225

B

Bedrohung 184
Bestätigung 71
Bewältigungsmuster 167–170
Bewertungsmuster 113
Bewunderung 71
Beziehung
toxische 171–172, 174–175
Bindungsstörung 177–178
Bindungstheorie 70, 176–177

C

Charisma 69
Comprehensibility 40

D

Dark Factor 28–29
DARVO 41
Dissozial 54
Dissoziation 124

E

Elternschaft
toxische 161–170
Energieräuber 28
Erpressung
emotionale 185
Explorationsbedürfnis 177–178
Externalisierung 113

F

Familiengericht 192
Flying Monkeys 106–109,
111
freiwillige 109
Maßnahmen gegen 111
unfreiwillige 109
Verhalten 106–108
Freundschaft
gesunde 210–211
toxische 207–212

G

Gaslighting 101–105, 185
Gegenkonditionierung 150
Gerichtsverfahren 187–188,
194
Gewalt
emotionale 31, 232–233
häusliche 178–180,
182–183
psychische 31
Gewaltprävention 183
Gewinnen 226
Ghosting 89–92
Grenzen 254–255
Missachtung 71
setzen 187
verschieben 255–257
verteidigen 255–257
Grey Rock
Methode 245–248

H

Hilflosigkeit, erlernte 220
Hoffnung 239–242
angebrachte 240–242
unangebrachte 240–242
Hoovering 82–87
Ablauf 82
Dynamik 82–83
erkennen 85
Schutz bei 86–87

I

Identitätsverlust 121
Intelligenz
emotionale 25, 39
Internalisierung 115
Irreführung 126
Isolation 42

J

Join-Up 36–37
Jugendamt 165

K

Killerphrase 133, 134
Kindesentfremdung 188
Kindesentzug 184
Konditionierung 144–148
Gegenkonditionierung 150
Gegenmaßnahme 148–150
instrumentelle 144
klassische 144
operante 144
Prinzip 145
Vorbeugung 148
Konkurrenz 226
Kontaktabbruch 233–238
Kontrolle
Streben nach 71
Kontrolltendenz 200

L

Love Bombing 71–74, 209
Lügen 126

M

Machiavellismus 58
Macht
Streben nach 71
Manageability 40
Manipulation 26, 42, 70–71,
133
Meaningfulness 40
Mikroexpressionen 129

Missbrauch, toxischer
221–222
Auswirkung 221–222
Misshandlung
emotionale 71
Muster
toxische 40

N

Narzissmus 45, 47, 51–52
erkennen 47, 51–52
maligner 50
offener 49
verdeckter 48
Narzisst 27, 45, 47, 49–52
Unterschied zu Sozio- und
Psychopath 63–66
No Contact 233–238
bei gemeinsamem Besitz
236–238
bei gemeinsamen Kindern
235–236

O

Opfer
werden 25–26
Opferrolle 231
Opfertagebuch 188–190

P

Partnerschaft
toxische 171–172, 174–175
Persönlichkeitsstörung
antisoziale 53
antisoziale (ASP) 53–54
dissoziale 54
Projektion 112–119
durch das Opfer 117–120
durch den toxischen
Menschen 112–115
negative 112–115, 118
positive 116–120
Psychopath 27, 45, 59–60, 62
Maßnahmen gegen 62
Unterschied zu Narzisst
und Soziopath 63–66
Verhalten 59–60, 62
Psychopathie 59
Psychoterror 184–186
Gegenmaßnahmen 186–
187
Psychotherapie 245

R

Realitätsverlust 121–125
Red Flag 254–257
Resilienz 40, 218, 239
Reue 140
Rhetorik 131
Stilmittel 131–133
Risikofaktor 217–218
Rufschädigung 184

S

Schulduzuweisung 41, 185
Schutzfaktor 217–218
Selbstakzeptanz 227, 229,
230
Selbstbeobachtung
227–229
Selbstbewusstsein
227–229
Angriff auf das 228–230
soziales 227, 229, 230
Selbsteinsicht 139, 140
Selbsterkenntnis 228–229
Selbstfürsorge 39, 233
Selbsthilfe 40, 242–244
Selbsthilfegruppe 243
Selbstidentität 227,
229–230
Selbstkenntnis 227
Selbstreflexion 39, 227,
229–231, 233
Selbstschutz 231–235
Selbstverleugung 115
Selbstvertrauen 228
Selbstwertgefühl 25,
224, 228
stärken 39
Selbstwertkiller 28
Selbstwirksamkeit 220
Silent Treatment 94–98
Folgen von 97–98
Gründe für 96
Maßnahmen bei 98
Motive für 96
Sorgerechtsstreit 190, 192
Soziopath 27, 45, 53–57
Identifikation 57
Merkmale 54–57
Unterschied zu Narzisst
und Psychopath 63–66
Spiegelung 222, 225

Stalking 184
Strafrecht 191
Stressmanagement 233

T

Tagebuch 188–190
Täter-Opfer-Umkehr
41, 150
Täuschung 126
Territorialverhalten 238
Territorium
emotionales 238
physisches 238
Therapie 245
Trauer 249–251
Trauerarbeit 249–251
Trauma Bonding 75,
77–82
Ablauf 75, 79
Mechanismus 77
Schutz vor 81–82
Warnsignale 79–80
Trennung 184, 194, 260
Triggerpunkt 219–220

U

Ursachen
toxischen Verhaltens 32

V

Vampir 28
Verhalten
toxisches 29–30
toxisches versus schlechtes
33–35
Verhaltensänderung
toxischer Menschen
137–142
Verleumdung 184
Verlieren 226
Vorgesetzte
toxische 199–205

W

Warnsignal 257–258
Wiedergutmachung 140
Wut 249, 251–253
Wutarbeit 251, 253

Z

Zivilrecht 191, 193