

Auf einen Blick

Über die Autorin	7
Einleitung	19
Teil I: Alles eine Typfrage: Gefährliche Menschentypen	23
Kapitel 1: Toxische Menschen und ihre Opfer	25
Kapitel 2: Toxische Persönlichkeiten	45
Teil II: In den Fängen toxischer Menschen	67
Kapitel 3: Gefährliche toxische Techniken	69
Kapitel 4: Abgetaucht: Ghosting und Silent Treatment	89
Kapitel 5: Verunsicherungstaktiken	101
Kapitel 6: Verwirrungstaktiken	121
Kapitel 7: Perfide Tricks: Komm her – geh weg	143
Teil III: Toxische Konstellationen	159
Kapitel 8: Prägend für das ganze Leben: Toxische Eltern	161
Kapitel 9: Der toxische Partner: Gefangen in der Beziehung	171
Kapitel 10: Hilfe, mein Chef ist irre! Toxische Personen im Beruf	199
Kapitel 11: Toxische Freundschaften	207
Teil IV: Abwehrtechniken	215
Kapitel 12: Warum toxische Menschen so gefährlich sind	217
Kapitel 13: Die stärksten Waffen gegen toxischen Missbrauch	231
Teil V: Der Top-Ten-Teil	263
Kapitel 14: Zehn Dinge, die Sie auf keinen Fall tun sollten	265
Kapitel 15: Zehn Warnzeichen, an denen Sie toxische Menschen erkennen	269
Kapitel 16: Zehn Tipps zum Umgang mit toxischen Menschen	273
Kapitel 17: Zehn Mythen über toxische Menschen	277
Stichwortverzeichnis	281



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Danksagung	7
Einleitung	19
Über dieses Buch	20
Konventionen in diesem Buch	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Alles eine Typfrage: Gefährliche Menschentypen	21
Teil II: In den Fängen toxischer Menschen	21
Teil III: Toxische Konstellationen	21
Teil IV: Abwehrtechniken	21
Teil V: Der Top-Ten-Teil	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	22
TEIL I	
ALLES EINE TYPFRAGE: GEFÄHRLICHE MENSCHENTYPEN	23
Kapitel 1	
Toxische Menschen und ihre Opfer	25
Wie konnte es nur passieren ...?	25
Toxisch, was ist das?	26
Von Energieräubern, Selbstwertkillern und Vampiren	28
Das Dunkle in der Persönlichkeit: Ein Blick auf den Dark Factor	28
Vorsicht Gift! Toxisches Verhalten	29
Emotionale Gewalt	31
Warum jemand toxisch wird	32
Toxisch oder nicht? Das ist hier die Frage	33
Join-Up: Wie alles beginnt	36
Ein gesunder Umgang mit toxischen Menschen	38
Von Anfang an »Nein, danke!«	38
Resilienz: Belastungen bewältigen und gesund bleiben	40
Selbsthilfe: Was Sie im Umgang mit toxischen Personen tun können	40
Test: Sind Sie selbst toxisch?	41
Kapitel 2	
Toxische Persönlichkeiten	45
Der Narzisst: Ein Großmeister des Egotrips	45
Aller Narzisst sind drei: offen, verdeckt, böse	48
Charmante Kommunikationskünstler	51

12 Inhaltsverzeichnis

Nicht besonders sozial veranlagt: Soziopathen	53
Woran Sie Soziopathen erkennen	54
Erkannt, gebannt: Identifikation und Abwehrmaßnahmen	57
Manchmal ganz schön spooky: Psychopathen	59
Woran Sie Psychopathen erkennen	60
Wie Sie Psychopathen abwehren können	62
Narzissten, Soziopathen und Psychopathen: Was sie unterscheidet	63
TEIL II	
IN DEN FÄNGEN TOXISCHER MENSCHEN	67
Kapitel 3	
Gefährliche toxische Techniken	69
Meister der Manipulation	70
Emotionale Misshandlung	71
Love Bombing: Mit Liebe überhäufen	71
Woran Sie Love Bombing erkennen	72
Wie Love Bombing funktioniert	73
Warum toxische Menschen Love Bombing einsetzen	74
Wie Love Bombing schädigt	74
Trauma Bonding: Eine gefährliche Bindung	75
Wie Trauma Bonding abläuft	75
Warnzeichen erkennen	79
Wie Sie sich bei Trauma Bonding schützen	81
Hoovering: Ich will dich zurück!	82
Die Dynamik von Hoovering	82
Hoovering erkennen	85
Es ist aus: Wie Sie sich diesmal für immer trennen	86
Kapitel 4	
Abgetaucht: Ghosting und Silent Treatment	89
Ghosting: Einfach weg	89
Beweggründe: Warum Menschen zu Geistern werden	90
Wie Ghosting abläuft	91
Silent Treatment: Eisiges Schweigen	93
Woran sich Silent Treatment zeigt	94
Beweggründe: Warum toxische Menschen Silent Treatment einsetzen	96
Negative Folgen von Silent Treatment	97
Was tun? Maßnahmen bei Silent Treatment	98
Kapitel 5	
Verunsicherungstaktiken	101
Gaslighting: Zweifel säen	101
Wie Gaslighting funktioniert	101
Wie Sie sich gegen Gaslighting wehren können	105

Flying Monkeys: Wenn plötzlich alle gegen Sie zu sein scheinen	106
Die Rolle von Flying Monkeys in toxischen Beziehungen	106
Freunde und Verwandte werden zu Flying Monkeys	107
Wie toxische Menschen freiwillige und unfreiwillige Helfershelfer gewinnen	108
Gegenmaßnahmen	110
Projektion: Gefährliche Übertragung	112
Negative Projektion: Übertragung unerwünschter Eigenschaften	112
Positive Projektion: Übertragung guter Eigenschaften	116

Kapitel 6
Verwirrungstaktiken 121

Ich mach mir die Welt, wie sie mir gefällt: Verdrehte Realität	121
Stufe 1: Warm-up	122
Stufe 2: Eskalation	123
Stufe 3: Dissoziation	124
Ein Tagebuch als Selbsthilfe	124
Pinocchio lässt grüßen: Lügen über Lügen	126
Lügner entlarven	128
Was passiert, wenn Sie einen toxischen Menschen der Lüge überführen	129
Die Wirkungen toxischer Lügen auf das Umfeld des Opfers und mögliche Gegenmaßnahmen	129
Wortgewandt: Rhetorische Tricks	131
Rhetorische Stilmittel geschickt genutzt	131
Intime Informationen entlocken	133
Wehren Sie sich! Gegenmaßnahmen gegen rhetorische Tricks	135
Das mache ich nie mehr: Ändern sich toxische Menschen?	137
Es wird alles besser	137
Änderung ist schwierig, aber nicht unmöglich.	139

Kapitel 7
Perfide Tricks: Komm her – geh weg 143

Ambivalenz als Kernelement	143
Tanz' nach meiner Pfeife: Konditionierung	144
Prinzipien bei der Konditionierung	144
Gegenmaßnahmen	148
Täter-Opfer-Umkehr: Der toxische Mensch als vermeintliches Opfer	150
Mechanismen der Täter-Opfer-Umkehr	151
Auswirkungen auf Opfer und soziales Umfeld	152
Das Schweigen der Opfer	154
Maßnahmen gegen die Täter-Opfer-Umkehr	154
Das Drama-Dreieck	155
Rollenwechsel	156
Ausbruch aus der Dynamik des Dreiecks	157

TEIL III TOXISCHE KONSTELLATIONEN 159

Kapitel 8 Prägend für das ganze Leben: Toxische Eltern 161

Psychologische Auswirkungen bei den Kindern	161
Wenn Sie mögliche toxische Elternschaft bemerken	164
Wenn Sie selbst toxische Eltern haben/hatten	165
Folgen von toxischen Eltern im Erwachsenenalter	166
Gesunde Bewältigungsmuster entwickeln	167

Kapitel 9 Der toxische Partner: Gefangen in der Beziehung 171

Woran Sie eine toxische Partnerschaft erkennen	174
Bowlbys Bindungstheorie	176
Bindungsmuster	176
Bindungsstörungen	177
Häusliche Gewalt	178
Ursachen für häusliche Gewalt	179
Häusliche Gewalt erkennen, bei sich selbst und anderen	179
Seelische Folgen	180
Was tun?	182
Psychoterror nach Trennung	184
Methoden emotionaler Erpressung	184
Gegenmaßnahmen	186
Vor dem (Familien-)Gericht	187
Ein Opfertagebuch führen	188
Gerichtliche Auseinandersetzungen verstehen	190
Beweise	196

Kapitel 10 Hilfe, mein Chef ist irre! Toxische Personen im Beruf 199

Warum Vorgesetzte überproportional oft toxisch sind	199
Verhalten toxischer Führungskräfte	200
Ein Beispiel für toxisches Führungsverhalten	202
Folgen für die Mitarbeitenden	204
Gegenmaßnahmen	205

Kapitel 11 Toxische Freundschaften 207

Was toxische Freundschaften ausmacht	208
Love Bombing: Auch in Freundschaften	209
Toxische von gesunden Freundschaften unterscheiden	210
Gegenmaßnahmen bis hin zur Beendigung der Freundschaft	212

**TEIL IV
ABWEHRTECHNIKEN 215**

**Kapitel 12
Warum toxische Menschen so gefährlich sind 217**

Wie toxischer Missbrauch krank macht 217
 Angriff von zwei Seiten: Risikofaktoren rauf, Schutzfaktoren runter 217
 Emotionale Trigger als Angriffspunkt 219
 Angriffe auf die Selbstwirksamkeit: Erlernte Hilflosigkeit 220
 Auswirkungen toxischen Missbrauchs 221
 Gegenseitige Anziehung 222
 Toxische und empathische Menschen – natürliche Anziehung? 224
 Toxisch und toxisch: Gleich und gleich gesellt sich nicht gern 225
 Immer Verlierer: Wie das Selbstbewusstsein leidet 226
 Selbstbewusstsein – was ist das eigentlich? 227
 Attacke! Toxischer Angriff auf das Selbstbewusstsein 228
 Selbstschutz: Finger weg von meinem Selbstbewusstsein 229

**Kapitel 13
Die stärksten Waffen gegen toxischen Missbrauch 231**

Raus aus der Opferrolle – die Schritte zur Heilung 231
 Allgemeine Prinzipien der Heilung 233
 No Contact: Bloß weg hier! 233
 Heilende Wirkung von No Contact 234
 No Contact bei gemeinsamen Kindern 235
 Gemeinsamer Besitz und No Contact 236
 Hoffnung, bester Freund und schlimmster Feind 239
 Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen 242
 Therapie 243
 Grey Rock: Strategie der Abgrenzung 245
 Große Gefühle: Wut und Trauer 249
 Trauerarbeit: Verlust verarbeiten 249
 Wutarbeit 251
 Erste Hilfe – Soforthilfen und Red Flags bei den ersten Begegnungen 254
 Bis hierher und nicht weiter: Grenzen setzen 254
 Red Flags bei den ersten Begegnungen: Warnsignale für toxische Dynamik 257
 Second Aid für Langzeitbetroffene: Raus aus den Fängen 259

**TEIL V
DER TOP-TEN-TEIL 263**

**Kapitel 14
Zehn Dinge, die Sie auf keinen Fall tun sollten 265**

Bluffen 265
 Gleiches mit Gleichem vergelten 265

Rechtfertigen und erklären	267
Opferrolle annehmen	267
Eskalation provozieren	267
Persönliche Angriffe	267
Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse	268
Versuch, den toxischen Menschen zu ändern	268
Übermäßige Toleranz	268
Ignorieren von Warnsignalen	268

Kapitel 15
Zehn Warnzeichen, an denen Sie toxische Menschen erkennen **269**

Extrem negative Sichtweise	269
Übersteigertes Selbstvertrauen	269
Starrheit	270
Mangelnder Respekt	270
Heuchelei	270
Manipulation	270
Trotzig, aus Prinzip	270
Lügen	271
Schlechttreden von Erfolgen	271
Täuschung	271

Kapitel 16
Zehn Tipps zum Umgang mit toxischen Menschen **273**

Setzen Sie klare Grenzen	273
Achten Sie auf Selbstfürsorge	273
Suchen Sie Unterstützung	274
Entwickeln Sie emotionale Distanz	274
Praktizieren Sie Achtsamkeit	274
Beenden Sie sinnlose Diskussionen	274
Lernen Sie Nein zu sagen	274
Fokussieren Sie sich auf Lösungen, nicht auf Probleme	274
Bewahren Sie Humor	274
Planen Sie den Rückzug	275

Kapitel 17
Zehn Mythen über toxische Menschen **277**

Toxische Menschen sind leicht zu erkennen	277
Toxische Menschen sind immer offensichtlich böse	277
Toxische Menschen ändern sich nie	278
Toxische Menschen sind nur in romantischen Beziehungen problematisch	278
Toxische Menschen wissen immer, dass sie toxisch sind	278
Toxische Menschen handeln nur aus böswilliger Absicht	278

Inhaltsverzeichnis 17

Toxische Menschen sind immer narzisstisch 279
Toxische Menschen können nicht charmant und liebevoll sein. 279
Toxische Menschen können nicht leiden. 279
Toxische Menschen haben immer klare Motive 280

Stichwortverzeichnis 281

