

Inhalt

Vorwort	9
Teil 1 Zwischen Selbstzweifel und Grandiosität	11
Weiblicher Narzissmus, was ist das eigentlich?	12
Das Erleben im weiblichen Narzissmus	14
Habe ich eine weiblich-narzisstische Störung?	16
Sinn und Unsinn von Alltagsdiagnosen	18
Narzisstische Anteile hat jeder	21
Wann ist es Selbstliebe, wann ist es Narzissmus?	24
Die narzisstische Wunde	27
Sieh mich!	29
Trennungsangst	33
Umgang mit Selbstwertverletzungen	34
Die Sehnsucht nach dem schönen Bild	36
Ich bin mir selbst fremd	39
Teil 2 Den weiblichen Narzissmus verstehen und überwinden	41
Drei Selbstanteile einer narzisstischen Persönlichkeit:	
die weiblich-narzisstische Fassade	42
Das Zusammenspiel der drei Erlebnisqualitäten	45
Entdecke deine drei individuellen Selbstanteile	49
Selbstdarstellung und die Rolle der sozialen Netzwerke	51
Impulse zur Veränderung	54
Wer ist die Authentische?	58

Der Zugang zu deinen drei Selbstanteilen	60
Selbstliebe und Selbstakzeptanz	65
Perfektionistische Ansprüche	71
Sich mit den Augen der anderen sehen	73
Selbstkontrolle	76
Selbstoptimierung: Gut ist nicht gut genug	81
Leistung	84
Getriebensein	87
Neid	89
Ein Leben in Extremen	92
Auf- und Abwertung	94
Das narzisstische Körpererleben	97

Teil 3 Narzissmus in Beziehungen 101

Toxische Beziehungen und Kommunikation	102
Opfer-Täter-Dynamik	106
Ich fühle mich ausgenutzt	109
Wenn das Du nicht zählt	113
Idealisierung und Entwertung	117
Narzisstische Kränkbarkeit	120
Die narzisstische Verführung	124
Macht und Unterwerfung	127
Das Beziehungsdilemma	132
Das Verschmelzen zum Milchkaffee	136
Fehlende Grenzen und Autonomie	139
Liebe hat ihren Preis	142
Die Suche nach dem Kick und dem Rausch	145
Sexualität und Nähebedürfnisse	149
Ich habe Angst, verlassen zu werden	152
Das Fehlen von Empathie und einem Wir-Gefühl	155

Teil 4 10 Impulse für innere Stärke, Autonomie und Selbstliebe	159
1. Hinterfrage die überhöhten Ideale deiner Großartigen	161
2. Beende deine Selbstabwertungen	162
3. Unterstütze dich selbst	163
4. Stärke deine Selbstakzeptanz	164
5. Komm vom Kopf in deinen Körper	165
6. Finde die positiven Seiten deiner drei Selbstanteile	166
7. Übe Empathie und Mitgefühl	168
8. Der liebende Blick ist nicht narzisstisch	169
9. Stärke deine Grenzen	170
10. Selbstliebe, Selbstbestimmung und ein authentisches Leben	171
 Anhang	 173
Weiterführende Literatur	173
Online-Kurse	174
Anmerkungen	175