

Inhalt

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Gedanken zum Buch <i>Ein Narzisst packt aus</i> | 1 |
| Der menschliche „Selbstwert“ | 2 |
| Vorwort von Dr. med. Bodo Karsten Unkelbach | 9 |
| Vorwort des Autors | 13 |
| Leseliste und Quellen | 17 |
| Die Experten, die sich in diesem Buch äußern | 21 |
| | |
| 1 Ver-rückt ist nicht gleich verrückt | 35 |
| 2 Der innere Schweinehund namens <i>Feind</i> | 39 |
| 3 Die narzisstische Gesellschaft. Narzissmus, Dissozialität und maligner Narzissmus | 49 |
| 3.1 Modebegriff Narzissmus | 49 |
| 3.1.1 Klassifizierung im Sinne des ICD-10 und DSM-5 | 50 |
| 3.1.3 Modell nach Millon (1969, 1996) | 52 |
| 3.1.4 Das Entstehungsmodell der narzisstischen Persönlichkeitsstörung | 52 |
| 3.1.5 Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen Grandiosität (männlichem Narzissmus) und Minderwertigkeitskomplex (femalem Narzissmus) bei einer NPS | 54 |
| 3.1.6 Definition nach M. Depner | 57 |
| 3.1.7 Warum eine narzisstische Persönlichkeitsstörung leicht mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung zu verwechseln ist | 62 |
| 3.2 Antisoziale Persönlichkeitsstörung F60.20 | 64 |
| 3.3 Der maligne Narzissmus – die vielleicht gefährlichste Krankheit der Welt? | 66 |
| 3.4 Die narzisstische Normopathie – das Leiden der Normalen | 69 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 4 Die ach so (un-)typischen Merkmale narzisstischer Persönlichkeiten | 73 |
| 4.1 Das Helfer-Syndrom | 73 |
| 4.1.2 Wenn die Grenze zur Abgrenzung führt oder warum es manchmal besser ist, einfach die Schnauze zu halten | 78 |
| 4.1.3 Mitleid ist Missbrauch – Warum Mitgefühl besser ist und zu viel Empathie ungesund ist | 80 |
| 4.2 Der falsche Narzisst – über angebliche Selbstverliebtheit | 89 |
| 4.3 Über Symptome und Stigmata | 96 |
| 4.3.1 Warum immer ich und nicht die anderen? | 100 |
| 4.3.2 Das böse Internet | 101 |
| 4.3.3 Der Unterschied zwischen Hobbypsychologen, Forenpsychiatern und echten Psychotherapeuten | 104 |
| 4.3.4 Zwanghaft erzeugte Perfektion erzeugt Depression | 107 |
| 4.3.5 Das ungesunde Gesundheitswesen | 112 |
| 4.3.6 Über Singlebörsen | 116 |
| 4.3.7 Die Macht der Gier – Über Meinungen, Selbsterhöhung und Machtbestreben | 124 |
| 5 Die narzisstische Wut, die keinem guttut | 133 |
| 5.1 Narzisstische Wut – ein Blick in das Innenleben eines Narzissten, wenn er richtig wütend ist und austeilt (Ich krieg das Kotzen I) ... | 133 |
| 5.2 Über Mobbing und das Böse in uns | 138 |
| 5.3 Public Shaming | 156 |
| 5.4 Trumpisierung oder die Goldwater-Regel | 161 |
| 5.5 Gefangen in der eigenen H(ü/ö)lle | 164 |
| 5.6 Mir reicht's (Ich krieg das Kotzen II) | 166 |
| 5.7 Es reicht mal wieder (Ich krieg das Kotzen III) | 168 |
| 5.8 Klotzen statt Motzen – Über Promis, Comics, Krimis und Mimimis sowie Mamis und Papis (Ich krieg das Kotzen IV) | 173 |
| 5.9 Offensichtlich uneinsichtig | 183 |

| | | |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 5.10 | Der Teufelskreis der Projektion aufs falsche Objekt | 187 |
| 5.11 | Mein negatives Selbstbild – der Kampf mit dem Schutzschild..... | 192 |
| 6 | Über die angeblichen Opfer des Narzissmus | 199 |
| 6.1 | Die narzisstische Kollusion – Wenn Narzisst und Co-Narzisstin aufeinandertreffen | 199 |
| 6.2 | Wenn Opfer bzw. Co-Narzisstinnen ihre eigenen Anteile übersehen | 203 |
| 6.3 | „Aber ich liebe ihn doch, warum leidet er so“? | 215 |
| 6.4 | Der Weg der Anderen. Neun Frauen erzählen, wie sie zu sich selber fanden | 237 |
| 6.5 | Der (post-)moderne Mann, der sich selbst ernähren kann..... | 252 |
| 7 | Die dependente Persönlichkeitsstörung (auch Co-Narzissmus oder Komplementärnarzissmus) | 265 |
| 7.1 | Der dependente Persönlichkeitsstil | 265 |
| 7.2 | Kriegsenkelproblematik und vorgeburtliche Prägung | 272 |
| 7.2.1 | Ich bin für euch alle da! | 278 |
| 7.2.2 | Hauptsache, Mutti geht es gut. Der Versuch, etwas aufzuarbeiten | 284 |
| 7.2.3 | Wir Kriegskinder! Von Lebenslast, Lebenslust, Lebensleistung, Lebenskraft | 292 |
| 7.2.4 | Vorgeburtliche Prägung im Mutterleib | 300 |
| 7.3 | Über Co-Abhängigkeit und Missbrauch | 305 |
| 7.4 | Warum die Lösung des Narzissmus Liebe ist und nicht Hass..... | 318 |
| 8 | Lehren und Reflexionen | 323 |
| 8.1 | Die Opferrolle..... | 323 |
| 8.2 | Über Selbstanalyse und Selbstreflexion | 331 |
| 8.3 | Über Achtsamkeit, Skills und emotionale Kompetenzen | 345 |
| 8.4 | Es geht immer besser, aber es muss nicht sein | 350 |

| | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| 8.5 | Eigenlob stinkt nicht | 359 |
| 8.6 | Über soziale Isolation | 368 |
| 8.7 | Warum man egoistisch sein muss und warum Egoismus oft als Mangel an Empathie verstanden wird | 371 |
| 8.8 | Eine Rückmeldung an das innere Kind (oder der Kampf mit dem Schutzschild) | 375 |
| 8.9 | „Es gibt keine dummen Fragen, nur dumme Antworten“ | 379 |
| 8.10 | Schuld und Angst | 383 |
| 8.11 | Menschen ohne Macke sind Kacke | 391 |
| 9 | Der Preis ist heiß. Über die hohen Kosten und den Aufwand der narzisstischen Persönlichkeitsstörung | 401 |
| 9.1 | Hochsensibilität und Narzissmus vereint – Geständnis eines Sozialarbeiters | 403 |
| 9.2 | Der grandiose (erfolglose) Narzisst | 409 |
| 9.3 | Im Gespräch mit Kianimus | 413 |
| 10 | Das falsche Spiegelbild im noch falscheren Spiegel – Dysmorphophobie | 417 |
| 11 | Den Narzissten verstehen. Ein kurzer Einblick in die therapeutische Behandlung, insbesondere die (Schema-)Therapie | 431 |
| 11.1 | Was ist Schematherapie? | 431 |
| 11.2 | Warum Schematherapie? | 440 |
| 11.3 | Schematherapie: Ablauf und therapeutische Beziehung | 444 |
| 11.4 | Therapeutische Erfahrungen mit Narzissten | 445 |
| 11.5 | Brief an meinen gesunden Erwachsenen | 471 |
| | Danksagung | 473 |
| | Epilog von Michael Begelspacher | 477 |
| | Endnoten | 479 |