

TARA-LOUISE WITTWER

Du bist Gift  
für mich

WIE DU LERNST, AUS TOXISCHEN  
BEZIEHUNGSMUSTERN AUSZUBRECHEN  
UND DICH WIEDER SELBST ZU LIEBEN

mvgverlag

© 2021 des Titels »Du bist Gift für mich« von Tara-Louise Wittwer (ISBN 978-3-7474-0216-0)  
by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen  
unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Inhaltsverzeichnis

Langsames Gift .....	11
Für wen ist dieses Buch .....	13
1. Was ist eigentlich eine toxische Beziehung .....	19
Wie dich deine Gefühle manchmal täuschen .....	21
Wie entsteht eine toxische Beziehung .....	23
Woran du toxische Beziehungen erkennst .....	26
Checkliste: Steckst du in einer toxischen Beziehung? .....	31
Auch du selbst bist toxisch .....	33
Ein prominentes Beispiel für eine toxische Beziehung: Fifty Shades of Grey .....	43
Toxic Positivity .....	49
2. Toxische Beziehung – was nun? .....	53
Toxische Beziehungen im Job .....	53
Toxische Beziehungen in der Familie .....	57
Toxische Beziehungen im Freundeskreis .....	68
Toxische Beziehungen in der Partnerschaft .....	75
Die Kollusion .....	78
3. Ein bisschen Wissenschaft und Psychologie im Wirrwarr der zwischenmenschlichen Beziehungen .....	85
Love me Tinder – wieso ein Swipe oft Gift für uns ist .....	85
Was im Gehirn passiert, wenn wir verliebt sind .....	92
Wieso manche Menschen Leid mit Liebe verknüpfen .....	97
Der Narzisst – ein anderes Kaliber .....	100

Echoismus – wenn Menschen ihre Stimme verlieren . . . . .	127
Gaslighting – die trügerische Manipulation der Realität. . . . .	134
Der SOS-Guide – raus aus toxischen Beziehungen . . . . .	141

4. Wie du toxische Beziehungen vermeidest und von ihnen heilst . . . . .	153
Wieso geraten wir in toxische Beziehungen? . . . . .	153
Die Kindheit – was sonst! . . . . .	158
Grundbedürfnisse des Menschen und die daraus resultierende emotionale Abhängigkeit. . . . .	164
Es tut weh – wie du den Schmerz einer Trennung verarbeitest. . . . .	169
Die Definition von Liebe. . . . .	172
Nicht unmöglich – so lernst du nach einer schlechten Erfahrung, wieder zu vertrauen . . . . .	176
Ängste kontrollieren . . . . .	183
Abgedroschen, aber wahr: Selbstliebe ist das A und O. . . . .	186
Produktive vs. unproduktive Sorgen . . . . .	193
Diese verfluchte Liebe! . . . . .	198
Glossar . . . . .	201
Über die Autorin . . . . .	205
Quellenverzeichnis . . . . .	207

© 2021 des Titels »Du bist Gift für mich« von Tara-Louise Wittwer (ISBN 978-3-7474-0216-0)  
by mvj Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen  
unter: [www.m-vj.de](http://www.m-vj.de)