

THOMAS ERIKSON

DIE

NARZISSTEN

UNTER UNS

Toxische Menschen
erkennen und ihnen klare
Grenzen setzen

© 2022 des Titels »Die Narzissten unter uns« von Thomas Erikson
(978-3-7474-0442-3) by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München.
Nähere Informationen unter: www.m-vg.de

Inhalt

Einleitung	9
TEIL 1. NARZISSMUS – EINE KURZE EINFÜHRUNG	19
1. Was ist Narzissmus?	21
2. Immer einen Tick besser als der Durchschnitt	34
3. Die anderen zwei der dunklen Triade	39
4. Ist es normal, die ganze Zeit an sich selbst zu denken?	49
5. Eine erste Begegnung mit Linda	62
TEIL 2. NARZISSMUS – EIN GENAUERER BLICK	67
6. Über die Tiefen komplexer Seelen	68
7. Liebe ich mich selbst? It's complicated!	73
8. Emotionen und Narzisst:innen – wie Öl und Wasser?	85
9. Die Geheimsprache der Narzisst:innen	93
10. Hat ein wenig Narzissmus jemals geschadet?	99
11. Manipulation	106
12. Wer ist gefährdet, Opfer von Narzisst:innen zu werden?	132
13. Was macht jemanden zum/zur Narzisst:in?	149
14. Die Herausforderungen des Narzissmus	157
TEIL 3. ÜBER DEN UMGANG MIT NARZISST:INNEN	167
15. Die Nähe zu Narzisst:innen als Herausforderung	168
16. Sich von Narzisst:innen befreien	175
17. Sich systematisch und strukturiert für immer befreien ...	185
18. Kann man Täter:innen vermissen?	201
19. Ein Treffen mit Linda – eine Analyse ihres Verhaltens ...	209

TEIL 4. EINE NARZISSTISCHE KULTUR	213
20. Wenn das Problem mehr als nur ein paar Menschen betrifft	214
21. Ausdrucksformen einer narzisstischen Kultur	220
22. Der buchstäbliche Blick in den Rückspiegel	233
23. Aggression und kollektiver Narzissmus	239
24. Wie konnte es so weit kommen?	255
25. Selbstwertgefühl – der Mühe wert?	263
26. Wie haben die 1970er-Jahre unsere Eltern beeinflusst?	272
27. Teste dich selbst: Bist du ein/e Narzisst:in?	292
28. Sei die Veränderung	309
 Zum Abschluss.	
 Linda, dritter Teil: Wie können wir ihr helfen?	322
 Bibliografie und Quellen	326