

# Inhalt

Einleitung.....	9
<b>1. Ist deine Beziehung (noch) gesund?.....</b>	<b>15</b>
1.1 Mensch sein heißt, in Beziehung sein.....	15
<i>Übung: Deine Beziehungswelt</i> .....	18
1.2 Woran du eine gesunde Beziehung erkennst.....	19
<i>Reflexion: Deine Vision einer glücklichen Beziehung</i> .....	19
<i>Übung: Wie gesund sind deine Beziehungen?</i>	
<i>Eine kleine Bestandsaufnahme</i> .....	29
<b>2. Warum dir das „Narzissmuskonzept“ nicht (immer) weiterhilft.....</b>	<b>31</b>
2.1 Die öffentliche Wahrnehmung.....	31
2.2 Schuld, Unschuld und (Selbst-)Verantwortung.....	34
<i>Reflexion: Welche Antworten suchst du aktuell?</i> .....	37
<b>TEIL I: TOXISCHE BEZIEHUNGEN UNTER DER LUPE .....</b>	<b>39</b>
<b>3. Toxische Dynamiken in Partnerschaften.....</b>	<b>41</b>
3.1 Einseitige und wechselseitige toxische Dynamiken.....	42
<i>Reflexion: Was ist in der Liebe erlaubt?</i> .....	49
3.2 Nähepol und Distanzpol.....	50
<i>Reflexion: Autonomie und Bindung</i> .....	50
<i>Reflexion: Nähe und Distanz</i> .....	54
<i>Reflexion: Wobei hilft dir deine Rolle?</i> .....	58
3.3 Geben und Nehmen.....	59
<i>Reflexion: Kontrolle abgeben</i> .....	62
<i>Übung: Nehmen lernen</i> .....	63
<i>Reflexion: Motive reflektieren</i> .....	65
3.4 Elternrolle und Kindrolle .....	66
<i>Reflexion: Glaubenssätze über die wahre Liebe</i> .....	69
<i>Reflexion: Unerfüllte Bedürfnisse</i> .....	70
<i>Reflexion: Verantwortung und Kontrolle</i> .....	72
3.5 Zusammenfassung.....	74

<b>4.</b>	<b>Toxische Dynamiken in Freundschaften</b> .....	76
4.1	Hilflose und Retter .....	77
	<i>Übung: Glaubenssätze entmachten</i> .....	79
	<i>Übung: Wie gut achtest du auf dich?</i> .....	84
4.2	Prinzessin und Aschenputtel .....	85
	<i>Reflexion: Veränderungswünsche</i> .....	88
	<i>Reflexion: Wie andere mich sehen</i> .....	91
	<i>Übung: High-Power-Poses</i> .....	92
4.3	Rivalität unter Freunden .....	94
	<i>Übung: Eigene Motive erkennen</i> .....	97
	<i>Übung: Nicht bewerten</i> .....	99
	<i>Reflexion: Superkräfte oder: Wer möchte ich sein?</i> .....	101
4.4	Zusammenfassung .....	104
<b>5.</b>	<b>Toxische Dynamiken am Arbeitsplatz</b> .....	107
	<i>Reflexion Bestandsaufnahme Job</i> .....	109
5.1	Mobbing .....	110
5.2	Alphatier und Selbstzweiflerin .....	117
	<i>Reflexion: Für immer Nummer eins</i> .....	122
	<i>Reflexion: Frag nach Ausnahmen!</i> .....	125
5.3	Fleißbiene und Aussitzer .....	129
	<i>Reflexion: Perspektivwechsel</i> .....	133
	<i>Reflexion: Fehler machen</i> .....	137
5.4	Zusammenfassung .....	139
<b>6.</b>	<b>Auf den Punkt gebracht: Toxisch oder nicht toxisch?!</b> .....	142
6.1	Definition: Wo ziehe ich die Grenze? .....	142
6.2	Checkliste: Sieben Merkmale toxischer Beziehungen .....	143
6.3	Mach den Test! .....	149
<b>TEIL II: ERSTE HILFE UND LANGFRISTIGE LÖSUNGEN</b> .....		151
<b>7.</b>	<b>Erste Hilfe: Akuter und mittelfristiger Umgang mit toxischen Beziehungen</b>	153
7.1	Beziehungen „entgiften“: Fünf Schritte zur Veränderung .....	154
	<i>Reflexion: Mit welcher Dynamik habe ich es zu tun?</i> .....	156
7.2	Toxische Beziehungen beenden: Schritte in die Freiheit .....	169

7.3	In toxischen Beziehungen bleiben: nicht ohne Notfallkoffer .....	178
	<i>Reflexion: Energie tanken</i> .....	180
7.4	Tipps für Familienangehörige oder Freunde .....	183
<b>8.</b>	<b>Langfristige Lösungen: Toxische Familienbeziehungen (an)erkennen</b> .....	187
8.1	Der besondere Stellenwert der Familienbeziehungen .....	188
	<i>Reflexion: Welche (stillen) Gesetze herrschten in deiner Familie vor?</i> .....	189
8.2	Toxische Dynamiken in Familien .....	191
8.3	Wege in die Autonomie.....	205
	<i>Reflexion: Aufarbeitung der eigenen Geschichte</i> .....	207
8.4	Zusammenfassung.....	218
<b>9.</b>	<b>Praktische Übungen</b> .....	220
9.1	Selbstreflexion und Eigenverantwortung .....	220
	<i>Lerne etwas über deine Verletzlichkeit: dein inneres Kind</i> .....	221
	<i>Versteh deine Ambivalenzen: dein inneres Team</i> .....	223
	<i>Aktiviere deine Ressourcen: dein innerer Helfer</i> .....	225
	<i>Analysiere dein Leben: die fünf Säulen der Identität</i> .....	226
	<i>Bring dich in Bewegung: „E-Mail für mich“</i> .....	228
9.2	Persönlichkeitsentwicklung und Zukunftsvisionen .....	229
	<i>Widme dich deinen Träumen: Vision Board</i> .....	229
	<i>Fokussiere deine Ziele: Manifestation</i> .....	230
	<i>Löse deine Probleme: die Vier-Felder-Matrix</i> .....	233
	<i>Bleib am Ball: Erfolgstagebuch</i> .....	235
	<i>Lass Neues zu: Abschiedsritual</i> .....	236
9.3	Selbstliebe und Selbstfürsorge.....	238
	<i>Führe dir deine Erfolge vor Augen: Timeline</i> .....	239
	<i>Feiere dich selbst: Love-myself-list</i> .....	240
	<i>Entdecke deine „starken Schwächen“: Reframing</i> .....	241
	<i>Schau positiv auf dich selbst: Spiegelübung</i> .....	242
	<i>Kreiere dein Happy End: Bewältigungsgeschichte</i> .....	244
<b>10.</b>	<b>Auf den Punkt gebracht: So verhinderst du Rückfälle</b> .....	246
	Hilfreiche Ressourcen .....	251
	Literatur.....	253