

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|-----------|
| Danksagung _____ | 7 |
| Sicherheitshinweis _____ | 8 |
| Zum Anliegen dieses Buches _____ | 9 |
| Test für Ihr Selbstwertgefühl _____ | 14 |
| Die Entstehung der Selbstwertlosigkeit _____ | 17 |
| Die heilsame Kraft der Hypnose _____ | 24 |
| Ausgeplaudert! Bitte nicht (nur) sprechen! _____ | 24 |
| Hypnose: Psychotherapie mit einem Dritten im Bunde _____ | 25 |
| Reden ist Silber, Hypnose ist Gold _____ | 26 |
| Yager-Code für die Aktivierung des inneren Heilers _____ | 30 |
| Neue und neu verstandene Paradigmata für die Psychotherapie _____ | 32 |
| „Zentrum“, eine über-bewusste Instanz _____ | 32 |
| Konditionierung und Rekonditionierung _____ | 34 |
| Unterteiltes Unterbewusstsein _____ | 35 |
| Erfolge der Yager-Therapie _____ | 36 |
| Wie funktioniert die Yager-Therapie praktisch? _____ | 39 |
| Einschränkungen und Kontraindikationen _____ | 43 |
| Erweiterungen zur Yager-Therapie _____ | 50 |
| Kompliziertere Verläufe in der Yager-Therapie _____ | 53 |
| Selbstbehandlung mittels Yager-Therapie _____ | 57 |
| Behandlungsablauf – Selbstgespräche einmal anders _____ | 58 |
| Alternative Kommunikation mit „Zentrum“ _____ | 66 |
| Die Idee der inneren Anteile („Ego-States“): | |
| „Das Kind, die Kinder in mir“ _____ | 69 |
| Innere Anteile adoptieren, großziehen und heilen _____ | 71 |
| Gesunde Anteile sind immer reife Anteile _____ | 74 |
| Prägungen und Glaubenssätze _____ | 75 |
| Trauma verstehen _____ | 77 |
| Symbiose-Trauma verstehen _____ | 78 |
| Könnte ich von einem Symbiose-Trauma betroffen sein? _____ | 82 |
| Die Übung vom Ur-Selbst _____ | 83 |
| Wie können Bindungstraumata therapiert werden? _____ | 86 |
| Die Regulation des Selbstwertes, | |
| der pathologische Narzissmus und seine Opfer _____ | 88 |
| Was narzisstischer Missbrauch ist und wie er entsteht _____ | 90 |

| | |
|---|------------|
| Narzisstische Persönlichkeiten – was sie gefährlich macht _____ | 92 |
| Grandioser Narzissmus: „Ich bin supertoll und du bist nichts“ _____ | 93 |
| Checkliste: So erkennen Sie grandiose Narzisst(inn)en _____ | 96 |
| Vulnerabler Narzissmus: „Ich bin wertlos, aber du noch mehr“ _____ | 97 |
| Borderline-Struktur _____ | 105 |
| Ursachen von Narzissmus _____ | 109 |
| Gibt es eine Narzissmus-Epidemie? _____ | 111 |
| Warum es mehr Narzissmus-Geschädigte als Narzissten gibt _____ | 113 |
| Wie familiärer Narzissmus seine Opfer erzeugt _____ | 114 |
| Wie narzisstische Vorgesetzte das Selbstwertgefühl zerstören _____ | 116 |
| Narzisstische Manipulation: Gaslighting erkennen und beenden _____ | 118 |
| Klicker-Transformations-Hypnose: Ich genüge! _____ | 121 |
| Spezielle Sprechweise _____ | 126 |
| Induktion _____ | 126 |
| Vertiefung _____ | 127 |
| Suggestibilitäts- und Compliance-Beweis _____ | 128 |
| Altersregression zu Szene 1: Nicht genug sein _____ | 129 |
| Altersregression zu Szene 2: | |
| Anders sein, nicht in Verbindung treten können _____ | 131 |
| Altersregression zu Szene 3: | |
| Was ich am meisten will, kann ich nicht bekommen _____ | 132 |
| Nach-Beelterung aller drei „Ego-States“ _____ | 132 |
| Korrektur der Glaubenssätze für die Jetzt-Zeit _____ | 134 |
| Vertiefung, diverse positive Suggestionen _____ | 135 |
| De-Hypnose und Reflexion _____ | 136 |
| Andere Indikationen _____ | 137 |
| Nonverbale Hypnose _____ | 138 |
| Selbstwertgefühl und Glück _____ | 140 |
| Gegensätze ziehen sich an: | |
| „The Human Magnet Syndrome“ von Ross Rosenberg _____ | 146 |
| Das Rosenberg-Kontinuum _____ | 147 |
| Egozentrik trifft auf Empathie: Das NORT-EAST-Achsensystem _____ | 155 |
| NORT (+1+2): der nonchalante omnipräsente richtungsweisende Typus _____ | 157 |
| NORT (+4+5): der narzisstisch organisierte reflexionsdefizitäre Typus _____ | 158 |
| EAST (-1-2): der empathisch altruistisch selbstwertgestärkte Typus _____ | 164 |
| EAST (-4-5): der emotional ausgebeutete selbstwertdefizitäre Typus _____ | 164 |
| Was sind spätere Probleme von Ko-Abhängigen (EAST-4-5)? _____ | 166 |

| | |
|--|------------|
| Narzisstische Beziehungen: Im Idealfall Trennung? | 172 |
| Durchhalte-Strategien: Die „Gray Rock Methode“ | 176 |
| „Duo infernal“: Können auch zwei Narzisst(inn)en zu einem Paar werden? | 181 |
| Die Heilung der Ko-Abhängigkeit: Halten Sie durch! Es geht! | 185 |
| „Observe, don't absorb“: Wie man narzisstischen Missbrauch beendet – und zwar konsequent | 186 |
| „Gray Rock“ versus „Observe Don't Absorb“: Was ist besser? | 188 |
| Mehr Selbstfürsorge | 190 |
| Die vier Phasen der Befreiung | 191 |
| Ich genüge – so, wie ich bin | 196 |
| Wie helfe ich Freunden, die in narzisstischen Beziehungen stecken? | 196 |
| Meditation für die Aktivierung des inneren Heilers | 200 |
| Meditation als begleitende Selbst-Hilfe gegen die Ko-Abhängigkeit | 201 |
| Konvergenter und divergenter Fokus | 201 |
| Die acht Energiezentren | 202 |
| Übung: „Übernatürliche Atmung“ | 204 |
| Sich aus alten Mustern lösen | 207 |
| Paartherapie | 207 |
| Imago-Paartherapie | 208 |
| Gelingende partnerschaftliche Kommunikation oder „Highway To Hell“? | 216 |
| Mehr aus den Geheimnissen glücklicher Ehen | 220 |
| Das neue Bild von Partnerschaft – jenseits der Ko-Abhängigkeit | 223 |
| Bis hierher: Eine Zusammenfassung | 226 |
| Statt eines Epilogs: Der Lohn der Arbeit an sich selbst: Superkräfte nach überstandenem narzisstischem Missbrauch | 230 |
| Zur Autorin | 236 |
| Anhang | 237 |
| Yager-Therapie-Fragebogen: | |
| Yager Subjective Effects Inventory (YSEI) | 237 |
| Statistische Untersuchung der Yager-Therapie | 238 |
| Brainspotting | 240 |
| Auflösung Fallbeispiel Ida: Frisch verliebt! – Ist er der Richtige? | 241 |
| Meditation für Gehirn-Herz-Kohärenz und höhere Bewusstseinssebenen | 243 |
| Meditation Zirbeldrüse (Bewusstseinswandel) | 246 |
| Literatur | 249 |
| Hör-Zitate auf YouTube | 250 |