



# KEINE LIEBE

**Die Ursache und die ursächliche  
Lösung von Narzissmus und Altruismus**

EINE ENTDECKUNG VON MARION KOHN

**MARION KOHN & NINA KOHN**

MARION KOHN & NINA KOHN

# KEINE LIEBE

Impressum:

© 2018 Marion Kohn

1.Auflage 2018

Kontakt: [info@entdeckung-ursache-narzissmus.de](mailto:info@entdeckung-ursache-narzissmus.de)

Autorin: Marion Kohn

Co-Autorin: Nina Kohn

Buchcover: Ida Fia Sveningsson

Buchlayout: BookDesigns, Potsdam

Lektorat & Korrektorat: Dr. Thomas Stemmer von Wissenschaftslektorat Englisch-Training Kelly GmbH Verlag und

Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

978-3-7469-6574-1 (Paperback)

978-3-7469-6575-8 (Hardcover)

978-3-7469-6576-5 (e-Book)

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung der Urheberinnen in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme, im Internet, als Vortrag, Seminar oder anderweitig – reproduziert, auf einen Datenträger gespeichert oder übertragen werden oder in eine andere Sprache übersetzt werden.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

MARION KOHN & NINA KOHN

KEINE LIEBE

**Die Ursache und die ursächliche Lösung  
von Narzissmus und Altruismus**

EINE ENTDECKUNG VON MARION KOHN

#### Disclaimer:

Die Angaben in diesem Buch sind „Zwischenbilanz“ und sind nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Die beschriebenen Forschungserkenntnisse, Methoden und Mittel stehen in keinem Zusammenhang mit schulmedizinischen Erkenntnissen oder Methoden sowie Ansätzen und möchten auch nicht als solche verstanden werden. Die Ausführungen und Lösungsansätze in diesem Buch sind nur dazu gedacht, Zusammenhänge aufzuzeigen, seine eigene Persönlichkeit weiterentwickeln zu können sowie Entspannung und Stabilität für Körper und Seele zu erfahren. Hinsichtlich des Inhalts dieses Werkes und der darin dargestellten Resultate geben die Urheberinnen weder indirekte noch direkte Gewährleistungen. Es werden damit keine medizinischen Ratschläge erteilt und dieses Buch ersetzt nicht den Besuch bei einem Arzt oder Psychologen. Es stellt keine Anleitung zur Selbstdiagnose dar und es werden auch keine Empfehlungen hinsichtlich Diagnoseverfahren, Therapieformen oder ähnlichem gegeben.

Es stellt keine Anleitung für Therapeuten dar.

Jeder Mensch sollte eigenverantwortlich nur seinen nächsten Schritt gehen, zu welchem er bereit ist und jeder Mensch sollte prüfen, wem er sein seelisches und körperliches Befinden anvertraut. Die Urheberinnen und der Verlag und seine beauftragten Personen übernehmen somit keinerlei Haftung, auch nicht für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

# INHALTVERZEICHNIS



Vorwort

Narzissmus und Altruismus im Alltag – Kurze Erfahrungsberichte

Einleitung

Narziss in der griechischen Mythologie

Begriffsklärung von Narzissmus und Altruismus

Narzissmus – Was bedeutet es, narzisstisch zu sein?

Altruismus – Was bedeutet es, altruistisch zu sein?

Die Entdeckung der Ursache von Narzissmus und Altruismus

Der Kausalzusammenhang

Auswirkungen und Beispiele

Die ursächliche Lösung von Narzissmus und Altruismus

Fallbeispiele

Sinn der Persönlichkeitsverschiebung in Richtung Narzissmus / Altruismus

Die Konstellationen

Die Narzissmus-Konstellation

Die Altruismus-Konstellation

Sinn der Konstellationen

Lösungswege zur ausgeglichenen Persönlichkeit

Der KOMPASS DER INNEREN MITTE

- ein Weg zur ausgeglichenen Persönlichkeit

Was es bedeutet, mit der Persönlichkeit in der Mitte zu sein

Erfahrungsberichte zur Ursache und Lösung von Narzissmus und Altruismus

Verlassen am Hoftor – Altruist

Die Ferien sind bitter(feld) – Narzisst

Einsam im Garten – Altruist und Narzisst

Eine Liebe in Russland – Altruistin und Narzisstin

Der geliebte Hund und die böse Welt – Altruistin und Narzisstin

Dann bin ich eben ein Narzisst

- Spiegel einer narzisstischen Gesellschaft

Altruismus im Umfeld und in der Gesellschaft

Beziehungsbeispiel Narzissmus – Altruismus

Generation Beziehungsunfähig?

Schlusswort

Danksagung

# VORWORT



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich bin ein Forschergeist mit Herz. Der Motor für meine Forschungen und damit für meine Entdeckungen sind immer Menschen, die mir sehr am Herzen liegen. Und ich freue mich, wenn ich die Ergebnisse danach auch mit allen anderen Menschen teilen kann, die sich – ggf. auch aus gesundheitlicher oder seelischer Betroffenheit – dafür interessieren.

Dieses Buch beinhaltet fünf Jahre Ursachenforschung und Therapieerfahrung zu dem Thema Narzissmus und Altruismus. Es ist mein Anliegen, dass Menschen ohne jegliches Vorwissen über Narzissmus und Altruismus meine Erkenntnisse dazu verstehen und für sich anwenden können.

In Dankbarkeit,  
Marion Kohn

Wir würden uns sehr freuen,  
wenn Ihnen die folgenden Erkenntnisse  
mehr Zufriedenheit und Liebe  
in Ihrem Leben  
und in Ihren Beziehungen schenken würden  
und vor allem auch,  
wenn Sie dadurch mehr Ihr Potential leben könnten.  
Wir wünschen uns und Ihnen einen besseren und  
empathischeren zwischenmenschlichen Umgang  
in allen Bereichen des Lebens.  
Unser größtes Ziel ist es, mit unserer Arbeit und  
den nachfolgend beschriebenen Erkenntnissen,  
gemeinsam mit Ihnen,  
zu einer besseren Gesellschaft beitragen zu können.

Wir haben dieses Buch nicht für die Fachwelt  
geschrieben, denn es sollte nicht nur ihr vorbehalten sein.  
**Wir haben es für Sie geschrieben, d.h. für jeden Betroffenen.**  
Es ist uns ein großes Anliegen, dass jeder Mensch hiermit eine  
einfache Möglichkeit hat,  
sich selbst besser zu erkennen, zu verstehen  
und seine Persönlichkeit zu formen und

damit glücklicher zu werden.

Marion Kohn & Nina Kohn

# NARZISSMUS UND ALTRUISMUS IM ALLTAG – KURZE ERFAHRUNGSBERICHTE



Mit diesen Erfahrungsberichten möchten wir Sie auf die Problematiken einstimmen, um welche es in diesem Buch geht. Vielleicht hat der ein oder andere von Ihnen, schon einmal Ähnliches erlebt und fragt sich, warum dieser oder jener Mensch so ist. Oder Sie entdecken sich selbst in den Geschichten wieder und fragen sich, warum Sie so oder so empfinden und handeln.

„Meine Eltern haben sich, als ich klein war, getrennt. Ich habe mich von meinem Vater verlassen gefühlt, von meiner Mutter wurde ich geschlagen. Ich bin jetzt Mitte dreißig und hatte noch keine richtige Beziehung.“

*- Helena*

„Ich bin Anfang dreißig und CEO eines erfolgreichen Startups. Ich arbeite viel und bin trotzdem fast auf jeder Party. Wahrscheinlich trinke ich zu viel und nehme zu viel Koks. Frauen habe ich viele, aber sie langweilen mich alle schnell. Ich habe keine Gefühle für

sie und bin auch nicht sicher, ob ich welche entwickeln könnte. Ich fühle mich oft leer und abgestumpft. Wenn ich darüber nachdenke, hätte ich gern eine kleine Familie, aber ich bin unruhig und denke, dass ich immer noch mehr erreichen muss. Außerdem gibt es keine vernünftigen Frauen. Ich sehe sie eher als Sexobjekte. Sie geben sich auch selbst so. Die meisten Frauen haben gar keine Würde, keine Klasse, sind Furien oder sie klammern. Man sagt mir oft, dass ich Angst vor Abhängigkeit habe und auch Schwierigkeiten, Verantwortung zu übernehmen. Ist wahrscheinlich auch so. Aber was soll ich schon dagegen tun?"

– Leon

„Ich arbeite im Öffentlichen Dienst. Meine Kollegen und ich leiden unter unserem Team-Chef. Sein Fokus liegt auf unseren Fehlern und oft weist er sowohl uns als auch den nächsthöheren Chef auf diese hin. Macht aber jemand ihn auf seine Fehler oder Probleme aufmerksam, dann kann man damit rechnen, dass er eine Möglichkeit findet, sich an dieser Person zu rächen. Meistens geht er zum Chef und wettet gegen die Person, die in seinen Augen falsche Kritik an ihm geübt hat. Außerdem ändert er gern seine Meinung, sodass man am nächsten Tag schon wieder in seinen Augen Fehler macht, obwohl man ihm, noch am Tag zuvor, alles recht gemacht hatte. Er kann es nicht akzeptieren, wenn jemand besser ist, mehr Leistung bringt oder mehr Referenzen zu bieten hat als er.

Alles, was von anderen beim Chef positiv anerkannt werden könnte, macht er schlecht und dreht es so, dass er der Bessere ist. Er ist manipulativ; und es scheint so zu sein, als hätte er seinen Chef so gepolt, dass dieser ihm immer mehr glaubt als uns. Dazu ist er oft in seiner Nähe, denn dort kann er glänzen und Anerkennung holen. Alle anderen interessieren ihn wenig, denn von ihnen hat er keinen Vorteil, außer dass sie eventuell seine Arbeit erledigen, die er als die seine verkauft. Durch unseren Team-Chef leiden wir öfter unter Kopfschmerzen, Schlafstörungen sowie Ohrensausen. Wir fühlen uns entkräftet, allein durch die gefühlte Hilflosigkeit und Ohnmacht. Wir haben das Gefühl, wir haben einen Psychopathen als Chef und dass er in eine Therapie gehört.“

- Simon

„Ich habe eine Freundin, Thea, die ich wirklich sehr gerne mag, aber sie leistet sich einfach immer wieder Aktionen, bei denen ich nur den Kopf schütteln kann und mich frage, ob sich so eine wahre Freundin verhält. Thea ist sehr Ich-bezogen. Ihre Probleme stehen immer im Vordergrund und müssen stundenlang diskutiert werden. Wenn ich aber einmal etwas Positives von mir und meinem Freund erzähle, dann kommt nur Neid und Missgunst zurück. Ich habe das Gefühl, dass Sie gar nicht fähig ist, sich für mich oder andere zu freuen. Außerdem erwartet sie immer sehr viel. Sie lädt sich oft selbst bei mir ein und wenn es einmal nicht nach ihren Vorstellungen geht, hat man nur Stress mit ihr. Wenn sie zu mir zu Besuch kommt, versuche ich immer, eine gute Gastgeberin zu sein. Es ist für mich selbstverständlich, für sie einzukaufen, etwas vorzubereiten oder für sie zu kochen. Ich möchte, dass sie sich wohl fühlt und dass es ihr gut geht. Wenn ich hingegen sie besuche, findet sie immer Gründe, warum sie keine Zeit hat, sich zu kümmern. In letzter Sekunde verlangt sie sogar noch, dass ich etwas mitbringe. Es ist nicht so, dass sie keine Zeit hätte, aber es gibt immer etwas, was in jenem Moment wichtiger für sie ist als ich.

Sie dramatisiert die kleinsten Dinge. Wenn ich sie besuche und bei ihr wohne, beklagt sie sich über den Stress, den sie meinetwegen hat und dass sie wegen der Arbeit, welche in ihren Augen natürlich auch schlecht läuft, eigentlich keine Zeit hat. Sie müsse wegen mir auch die Bettwäsche waschen und ihre Ausgaben rechnet sie mir auch noch alle vor. Sie schafft es, mir so ein schlechtes Gewissen zu machen, dass ich ihr schon manchmal fast Geld für Strom, Wasser und Waschmittel bezahlt hätte. Ich komme mir dann auch so unwillkommen vor und merke, dass ich es ihr in keiner Weise rechtmachen kann. Hätte ich den Besuch abgesagt, wäre sie aber auch ausgeflippt und hätte es mir ewig angelastet.“

- Marlene

„Als meine Mutter mit einer Tumorerkrankung im Krankenhaus lag, wurde ich eines Morgens von der Stationsschwester angerufen und gebeten, ins Krankenhaus zu kommen. In ihrem Zimmer angekommen, sah ich nur ein leeres Bett. Mir wurde von einer beschäftigten Krankenschwester auf dem Gang teilnahmslos mitgeteilt, dass meine Mutter vergangene Nacht verstorben sei und bereits weggebracht wurde.

In diesem Moment konnte ich gar nicht begreifen, was passiert war. Ich stand verwirrt und fassungslos, wie betäubt, im Gang. Es kam kein Arzt vorbei, der mir erklärt hätte, was in der Nacht zuvor geschehen war und wie sie verstorben ist. Es interessierte in dem Moment auch niemanden, wie ich mit der Nachricht zurechtkam. Jahrelang konnte ich trotz mehrerer Behandlungen mit dem plötzlichen Tod meiner Mutter nicht abschließen, was ich nie verstanden habe.

Heute weiß ich es. Es hat mir die Anteilnahme gefehlt, ein Arzt, der mir alles erklärt und einfach nur gesagt hätte: „Es tut uns leid, wir haben alles versucht“.

Aber auch schon während der Erkrankung meiner Mutter gab es Situationen im Krankenhaus, die sie und mich fassungslos machten. Zum Beispiel kam meine Mutter zu einer Nachuntersuchung ihrer Tumor-OP ins Krankenhaus und ein beteiligter Arzt sagte halb im Vorbeigehen zu ihr: „Wären Sie damals, statt zu uns zu kommen, in die Klinik nach Berlin Buch gegangen, dann würden Sie nicht sterben.“ Ab da hatte meine Mutter nur noch Todesangst. Ihr Zustand verschlechterte sich sehr schnell und kurz darauf verstarb sie.“

*- Irene*

„Ich gerate immer an die falschen Frauen, sie sind meistens kaltherzig und dominant. Habe ich in ihren Augen einmal etwas falsch gemacht oder kritisiere ich sie, dann machen sie mich nieder, als wäre ich der letzte Dreck. Meine Mutter war genauso. Ich will keine Beziehung mehr, obwohl ich mich so sehr nach Liebe sehne.“

*- Thomas*

„Alle meine Männer waren beziehungsunfähig. Die Schuld habe ich Jahrzehnte lang bei mir selbst gesucht. Doch im Nachhinein kann ich sehen, dass der erste Freund Minderwertigkeitskomplexe hatte, weil ich studiert habe. Der Nächste wollte keine Kinder und keine Verantwortung. Der Dritte tat so, als würde er Kinder haben wollen, entpuppte sich aber als Psychopath, der oft die Fakten verdrehte, Zeugnisse fälschte, ohne Empathie und Mitgefühl war und bei Schwierigkeiten keine Verantwortung übernahm. Mit ihm bekam ich Kinder, die ich allein großziehen musste, immer am finanziellen Abgrund und mit allen Sorgen allein. Nach vielen Jahren lernte ich endlich wieder einmal einen Mann kennen. Dieser Mann verschwieg mir, dass er verheiratet ist. Die Krönung war ein Mann, der weder Nähe noch Kommunikation wollte oder zulassen konnte und skrupellos und missgünstig war. Danach habe ich den Glauben an das Gute in den Männern verloren.“

– Clara

„Ein halbes Jahr haben mein wirklich guter Freund Robbi und ich an einer Geschäftsidee gearbeitet und beabsichtigt, eine Firma zu gründen. Ich bin ein sehr motivierter und engagierter Typ. Da Robbi generell sehr wenig Zeit hatte und auch schon der Finanzier war, habe ich erst einmal losgelegt. Ich habe Namen und Logo entwickelt, Domains gesichert, an der Website gearbeitet, Prototypen getestet... Ich hab mich echt reingehängt und Robbi immer begeistert von den Fortschritten berichtet.

Irgendwann wollte sich Robbi mit mir treffen und sagte, er würde kurz bei mir zu Hause vorbeikommen. Ich kam aus dem Haus und Robbi stand vor seinem Auto. Er verkündete mir, dass er beschlossen hatte, unsere Geschäftsidee und alles, was wir bereits hatten, an seinen Cousin zu verkaufen, der schon einmal etwas Ähnliches aufgebaut hatte. Ich war völlig baff und wusste gar nicht, was ich sagen sollte. Er fügte nur noch hinzu: „Ist doch nicht so schlimm, Nick! Familie geht vor und außerdem ist das Geld, was drin steckt, eh von mir. Also mach's gut, ich muss erst mal los.“ Und zack fuhr er mit seinem Auto davon. Ich begriff erst im Nachhinein, was da gerade passiert

war. Er hatte mich für seine Angelegenheiten knallhart benutzt, skrupellos hintergangen, ausgebootet und verraten. Die ganzen Monate Arbeit waren umsonst und ich konnte nichts tun. Wir hatten keinen Vertrag oder dergleichen, denn ich hatte meinem langjährigen Freund vertraut.“

- Nick

„Ich habe eine neue Freundin und ich denke, dass es wirklich etwas Ernstes ist. Ich würde gerne mehr mit meinen Kumpels über sie reden und sie auch in meinen Freundeskreis integrieren. Aber das fällt mir schwer, weil ich weiß, wie meine Kumpels ticken und über Frauen reden. Man sollte meinen, mit dreißig wird man erwachsener, aber bei jedem Treffen geht es nur um die letzten Eroberungen, heißen Partynächte und zugekoksten Sexmarathons. Ich will mir keine Sätze mehr anhören müssen, wie: „Hey Noah, Bianca mit den großen Titten kommt mit ihren Freundinnen noch dazu. Wenn ich die zwei anderen krieg, dann lass ich dich mal bei Bianca ran.“ Oder: „Hey, gestern hatte ich wieder was mit Sina, die Kleine lässt echt immer alles mit sich machen. Das hab ich natürlich voll ausgenutzt. Und dass ich mit ihrer Freundin was habe, hat sie auch noch nicht gecheckt. Die denkt wirklich, daraus könnte eine Beziehung werden. Ich versteh gar nicht, wie die Frauen so dumm sein können und warum die das alles mitmachen. Aber mir soll es recht sein.“ Ich hatte vorher schon meine Probleme damit, aber seit ich meine neue Freundin habe, kann ich es kaum ertragen, wenn sie in der Nähe von anderen Männern ist. Ich kann förmlich deren Gedanken hören. Und richtig reden kann ich mit meinen Kumpels auch nicht. Ich habe nicht das Gefühl, dass sie sich für mich freuen können. Ich weiß von ihnen, dass sie eigentlich einsam sind und sich eine Frau und Familie wünschen, aber sie ändern nichts an ihrer Haltung und ihrem Verhalten. Deshalb kann ich von ihnen auch keinen Ratschlag zu meiner Beziehung erstnehmen.“

- Noah

Diese Schicksale sind Alltag und man könnte sie unendlich fortsetzen.

# EINLEITUNG



**A**ll diesen Erlebnissen und Problemen liegt etwas ganz Bestimmtes zugrunde, das wir gerne aufzeigen möchten.

Die vorangegangenen Erfahrungsberichte schildern Verhaltensweisen, die bestimmt jeder von uns schon einmal auf die eine oder andere Weise erlebt hat. Sie belasten unseren Alltag, unsere Arbeit, unsere Familie, unsere Beziehungen, unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit, kurzum, unser Leben.

Es sind Szenen, die narzisstisches und altruistisches Verhalten zeigen und die dadurch entstehenden Probleme widerspiegeln. Sie können einfach nur lästig sein, aber auch wirklichen Schaden in der Psyche, in der persönlichen Entwicklung, in der Gesundheit eines jeden Menschen und in der Gesellschaft anrichten.

Das ist der Grund, warum Narzissmus und Altruismus jeden betreffen und eines jeden Menschen Leben beeinflussen und prägen. Der Stand der Forschung in der Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung zu diesen Themen ist, dass man zwar die Merkmale, Erscheinungsformen und die Auswirkungen von Narzissmus und Altruismus kennt, aber nicht die

Ursache und auch nicht die ursächliche Lösung. Inzwischen spricht man immer öfter von einer „Narzisstischen Gesellschaft“ oder einer „Generation Beziehungsunfähig“. Immer mehr Menschen fühlen sich besonders in den zwischenmenschlichen Beziehungen privat oder beruflich ohnmächtig dem narzisstischen Verhalten ausgesetzt, aber auch in anderen Bereichen wie z.B. der Wirtschaft oder Politik.

Aber genau das muss nicht sein. Wenn Sie dieses Buch gelesen haben, werden Sie Ihren Beitrag zur Veränderung leisten können. Denn in diesem Buch werden Sie eine Weltneuheit kennenlernen, den Kausalzusammenhang für den Auslöser von Narzissmus und Altruismus eines jeden Menschen. Und Sie werden lernen, wie Sie mit einer ursächlichen Lösung wieder mehr in Ihre innere Mitte kommen können - und damit zu mehr Zufriedenheit in Ihren zwischenmenschlichen Beziehungen und auch generell zu mehr Gesundheit, Ausgeglichenheit und Erfolg.

So selbstverständlich wie Sie vielleicht schon einen gesunden und bewussten Lifestyle pflegen, indem Sie sich gesünder ernähren, Yoga machen, meditieren und auch schon versuchen, im Einklang mit sich zu sein oder ihre eigene Spiritualität zu entdecken, so haben Sie jetzt die Möglichkeit, einen entscheidenden Schlüssel für Ihre Persönlichkeitsentwicklung kennenzulernen und zu nutzen.

Dazu ist es zunächst wichtig, die Merkmale narzisstischen bzw. altruistischen Verhaltens zu erkennen. Dadurch haben Sie die Möglichkeit, sich selbst und Ihre Mitmenschen besser verstehen zu können. Sie werden u.a. erkennen können, warum Sie so sind, wie Sie sind, warum sich Ihre Persönlichkeit oder die anderer Personen plötzlich verändert hat, warum Sie in Liebesbeziehungen immer die gleichen Fehler machen, warum Sie Ihre Mitmenschen immer über Ihr eigenes Wohl stellen oder im anderen Fall

von außen häufig als Egoist bezeichnet werden. Sie werden sich wiederentdecken.

Haben Sie vielleicht auch schon einmal beobachtet, wie eine gute Freundin oder ein guter Freund von einer Partnerin oder einem Partner einfach nicht loslassen konnte? Oder wie jemand plötzlich sehr egoistisch wurde?

Wollen Sie nicht auch wissen, warum Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen sich oft schwierig gestalten und was ein entscheidender, bisher unbekannter und unterschätzter Faktor für Schwierigkeiten in Beziehungen und in der Liebe ist? Und wollen Sie wissen, was für glückliche zwischenmenschliche Beziehungen essentiell ist?

Sind Sie eher eine Person, die mit den Gefühlen anderer Personen überfordert ist und Schwierigkeiten mit Empathie und Mitgefühl hat? Sind Sie mehr auf Erfolg, Macht und Geld ausgerichtet? Sind Sie vielleicht sogar skrupellos? Oder können Sie sich selbst nicht leiden?

Oder sind Sie eine Person mit viel Empathie und Mitgefühl, die anderen Personen gerne hilft, sich selbst oft vernachlässigt, wenig Antrieb hat, immer an die falschen Männer / Frauen gerät, welche Sie schlecht behandeln oder keine Beziehung möchten? Haben Sie sich schon gefragt, warum das so ist?

Haben Sie auch das Gefühl, dass in öffentlichen Einrichtungen, wie Schulen, Jugendämtern, Vollzugsanstalten, Krankenhäusern bzw. ganz allgemein in den Bereichen des Gesundheitswesens, der Justiz, der Wirtschaft, der Wissenschaft, der Politik u.a. die Menschlichkeit, die Ethik und die Moral zu kurz kommen? Ist der zwischenmenschliche Umgang in solchen Einrichtungen korrekt und integer und der, den Sie erwarten oder sich wünschen? Haben Sie auch schon einmal Erfahrungen in diesen Bereichen gemacht, die einen negativen Einfluss auf Ihr Leben und Ihre Gesundheit gehabt und unnötigen Schaden angerichtet haben?

Haben Sie Ihre eigene Persönlichkeit schon einmal unter die Lupe genommen? Sind Sie in Ihrem Verhalten eher narzisstisch oder eher altruistisch? Oder kennen Sie beide Verhaltensweisen von sich?

Dieses Buch kann Ihnen die Antworten auf diese Fragen geben. Damit es Ihnen den gewünschten Erfolg bringen kann, empfehlen wir Ihnen, zunächst eine ehrliche, ja, schonungslose Selbstüberprüfung vorzunehmen: Welche Persönlichkeitsverschiebungen treffen auf Sie selber zu? Nicht selten nimmt man sich falsch wahr bzw. betrachtet man nur einen Aspekt seiner Persönlichkeit. Wenn Sie sich z.B. in Beziehungen altruistisch verhalten, könnten Sie übersehen, dass Sie sonst bei anderen Mitmenschen oder im Beruf narzisstische Verhaltensweisen an den Tag legen. Um dem vorzubeugen, legen wir Ihnen nahe, im Kapitel „Begriffserklärung“ jeweils die Eigenschaften einzeln zu überprüfen und Zutreffendes anzukreuzen. Hilfreich ist es auch, die Listen der Eigenschaften einem lieben Freund oder einer lieben Freundin zu geben und darum zu bitten, zutreffende Eigenschaften ohne Rücksicht auf eventuelle Kränkungen anzukreuzen. Seien Sie dankbar, wenn Sie jemand ehrlich einschätzt und Ihnen damit helfen will. Nur wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind und sich alle Eigenschaften eingestehen, können Sie erfolgreich an Ihrer Persönlichkeit arbeiten.

Alles was Sie dann noch tun müssen, ist, die neuen Erkenntnisse und Gesetzmäßigkeiten aus diesem Buch, wie Narzissmus und Altruismus entstehen und wie man diese Persönlichkeitsverschiebungen lösen kann, wirklich in Betracht zu ziehen. Natürlich könnte man sich viele andere Erklärungen für die Ursache zurechtlegen, aber genau das hat mich nicht befriedigt. Wenn auch Sie jemand sind, der gerne den Dingen auf den Grund geht und sie auf den Punkt bringt, dann wird Ihnen dieses Buch gefallen und Sie können darin eine Unterstützung für Ihre Beziehungen und Ihr Leben finden.