

Candace V. Love

Nie wieder Prince Charming!

Wie Sie der Narzissten-Falle entkommen
und endlich den Richtigen finden

Candace V. Love

Nie wieder Prince Charming!

Wie Sie der Narzissten-Falle entkommen und endlich den Richtigen finden



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann

CANDACE V. LOVE

NIE WIEDER PRINCE CHARMING!

WIE SIE DER NARZISSTEN-FALLE ENTKOMMEN
UND ENDLICH DEN RICHTIGEN FINDEN

Aus dem Amerikanischen von
Christa Broermann

Junfermann Verlag
Paderborn
2017



Copyright © der deutschen Ausgabe Junfermann Verlag, Paderborn 2017
Copyright © der Originalausgabe 2016 by Candace V. Love

Translated from the English language: *No More Narcissists! How to Stop Choosing Self-Absorbed Men and Find the Love You Deserve.*
First published in the United States by:
New Harbinger Publications, Inc.

Übersetzung Christa Broermann
Coverfoto © Jeanette Dietl – fotolia.com
Covergestaltung Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Satz & Layout Junfermann Druck & Service GmbH & Co. KG,
Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

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.

ISBN 978-3-95571-656-1

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN 978-3-95571-653-0 (EPUB), 978-3-95571-633-3 (Print),
978-3-95571-654-7 (MOBI).

Für meine Mentorin Dr. phil. Barbara Gerbert,
die mir die Gelegenheit gab, mein Leben zu verändern.

Zum Andenken an meine Freundin Dr. med. Jean Walker

Für meine Eltern, Gust und Marie Melonas

Inhalt

Einleitung.....	11
1. Der Märchenprinz oder wieder ein Frosch?.....	19
1.1 Unsere Suche nach jemandem, mit dem wir glücklich bis ans Ende unserer Tage leben können	21
1.2 Warum sind wir blind für die Warnsignale narzisstischer Männer?.....	23
1.3 Eltern-Kind-Beziehungen: Wie Lebensfallen und Grundüberzeugungen entstehen.....	27
1.4 Wie Sie Ihre Grundüberzeugungen identifizieren	33
<i>Übung 1: Ihre Grundüberzeugungen</i>	<i>33</i>
<i>Übung 2: Ihre Lebensfallen, die mit narzisstischen Partnern zu tun haben....</i>	<i>34</i>
2. Der Frosch: Narzissmus und Narzissten verstehen	37
2.1 Echo: die Nymphe, die Narziss liebte	37
2.2 Die alltagsprachliche Definition von Narzissmus.....	38
2.3 Wie sieht ein Narzisst aus?	39
2.4 Das Rezept für eine Katastrophe: nur sehen, was man sehen will.....	41
2.5 Die klinische Definition einer Narzisstischen Persönlichkeitsstörung (NPS).....	42
2.6 Gesunde Selbstliebe im Gegensatz zu ungesundem Narzissmus.....	45
2.7 Die Ursprünge des Narzissmus	50
2.8 Gemeinsame Eigenschaften aller Narzissten	53
<i>Übung 3: Identifizieren Sie Ihre narzisstischen Partner</i>	<i>55</i>
3. Unerfüllte Kindheitsbedürfnisse: Entdecken Sie Ihre Geschichte	59
3.1 Scham und Verletzlichkeit	60
3.2 Wie Kinder die Lage bewältigen: Überkompensation, Sichergeben und Vermeiden	63

4. Lebensfallen näher betrachtet	69
4.1 Kleine Erinnerungshilfe: die sieben Lebensfallen mit den dazugehörigen Grundüberzeugungen	69
4.2 Verlassenheit: Clare, Kirsten und Lynette	71
4.3 Misstrauen / Missbrauch: Monica, Maggie und Kelli.....	73
4.4 Emotionale Entbehrung: Anita, Kathryn und Vivienne.....	75
4.5 Unzulänglichkeit: Pat, Kimberly und Trisha	77
4.6 Unterwerfung: Alice, Petra und Marty.....	80
4.7 Selbstaufopferung: Dianne, Marlene und Lily	82
4.8 Überhöhte Standards: Jennifer, Chelsea und Elsbeth	84
<i>Übung 4: Die Ursprünge Ihrer Lebensfallen in der Kindheit</i>	87
<i>Übung 5: Schreiben Sie Ihre Kindheitsgeschichte</i>	88
<i>Übung 6: Schlüsselwörter</i>	89
<i>Übung 7: Vervollständigen Sie den Satz</i>	89
5. Für immer gefangen? Ihre Lebensfallen im Erwachsenenalter	91
5.1 Lebensfallen im Erwachsenenalter	92
<i>Übung 8: Welche Lebensfallen spielen bei Ihnen immer noch eine Rolle?</i>	118
<i>Übung 9: Schlüsselwörter</i>	118
<i>Übung 10: Vervollständigen Sie den Satz</i>	119
6. Lernen Sie, Ihre Lebensfallen zu verändern	123
6.1 Wie Verhaltensänderung gelingt	124
<i>Übung 11: Eine Verhaltensweise ändern</i>	130
6.2 Fertigkeiten, die Ihre Lebensfallen verändern	131
<i>Übung 12: Achtsames Atmen</i>	133
<i>Übung 13: Formelle Achtsamkeitsmeditation</i>	135
<i>Übung 14: Informelle Achtsamkeit</i>	136
<i>Übung 15: Realistisches Denken</i>	140
6.3 Wie Sie Ihre Lebensfallen verändern.....	143

7. Selbstfürsorge: Werden Sie Ihre eigene gute Fee	153
7.1 Die Triade des Wohlbefindens.....	154
<i>Übung 16: Achtsame Ernährung.....</i>	<i>156</i>
<i>Übung 17: Achtsam essen</i>	<i>156</i>
<i>Übung 18: Verpflichten Sie sich zur Fitness.....</i>	<i>159</i>
<i>Übung 19: Süße Träume</i>	<i>162</i>
<i>Übung 20: Finden Sie Ihren sicheren Ort.....</i>	<i>164</i>
<i>Übung 21: Gut einschlafen: Visualisieren Sie Ihren sicheren Ort</i>	<i>165</i>
7.2 Grenzen, Limits und Werte.....	166
<i>Übung 22: Stabile Grenzen erwerben</i>	<i>168</i>
<i>Übung 23: Wo ist mein Limit?</i>	<i>172</i>
<i>Übung 24: Bringen Sie Ihre Werte in eine Rangfolge.....</i>	<i>174</i>
<i>Übung 25: Was Sie am meisten wertschätzen</i>	<i>175</i>
<i>Übung 26: Seien Sie freundlich zu sich selbst.....</i>	<i>176</i>
<i>Übung 27: Sie können Ihre eigene Gesellschaft genießen.....</i>	<i>176</i>
<i>Übung 28: Sie sind tüchtig!.....</i>	<i>177</i>
7.3 Ihre Reise zur Heilung durch Selbstfürsorge	178
8. Achtsame Partnersuche	181
8.1 Wie sieht eine gesunde Beziehung aus?.....	183
8.2 Woher wissen Sie, wann es Zeit ist, mit der Partnersuche zu beginnen?....	187
8.3 Wie sehen die Warnsignale aus?	190
8.4 Wie sieht achtsame Partnersuche aus?	195
<i>Übung 29: Ein Dating-Tagebuch führen.....</i>	<i>196</i>
Noch einige Schlussgedanken	201
Danksagung.....	203
Literaturverzeichnis.....	205
Anmerkungen.....	206
Über die Autorin.....	207

Einleitung

Wenn Sie zu den zahlreichen Frauen gehören, die in eine toxische, destruktive Beziehung nach der anderen geraten und nicht verstehen, warum ihre Beziehungen immer wieder in die Brüche gehen, könnte das daran liegen, dass Sie sich immer wieder einen mit sich selbst beschäftigten, eigennützigem, narzisstischen Partner aussuchen. Noch schlimmer ist, dass Sie das noch nicht einmal merken. Doch ich habe gute Nachrichten für Sie: Sie können lernen, aus diesem destruktiven Beziehungsmuster auszusteigen. Als klinische Psychologin habe ich vielen Frauen wie Ihnen geholfen, dieses Muster zu durchbrechen. Dieses Buch ist für Sie und die vielen Frauen geschrieben, denen es ebenso geht wie Ihnen und die mit diesem Thema zu kämpfen haben. Eine solche Frau ist auch Linda. Schauen Sie einmal, ob Ihnen ihre Geschichte bekannt vorkommt.

Lindas Geschichte

Linda saß allein an der Bar eines schicken Lokals und knetete mit den Fingerspitzen den Stiel ihres Weinglases. Ein hohles Gefühl von Verlust lag ihr im Magen, und eine schwere Traurigkeit stieg in ihr auf und schnürte ihr langsam die Kehle zu. *Stopp. Noch nicht. Ich möchte jetzt nicht in Tränen ausbrechen.* Sie sah auf ihrem Smartphone nach, wie viel Uhr es war ... zum x-ten Mal. Nancy kam immer zu spät. Nancy war schon seit Kindertagen ihre engste Freundin, und Linda musste dringend mit ihr reden. Sie dachte daran zurück, wie sie und Nancy vor ein paar Jahren gemeinsam den ersten Hot-Yoga-Kurs gemacht hatten und wie sie Nancy von ihrem neuen Freund Marc erzählt hatte. Damals sah alles so hoffnungsvoll aus. Linda versank in einem Tagtraum, in dem sie sich erinnerte, wie glücklich sie am Anfang ihrer Beziehung mit Marc gewesen war. Während Linda noch träumte, erschien endlich auch Nancy. Sie ignorierte die Versuche der Wirtin, sie an einen Platz zu lotsen, und steuerte direkt auf Linda an der Bar zu.

Sie umarmten sich, und während sie von der Bar an einen Tisch gingen, sagte Nancy, es tue ihr sehr leid, dass Lindas Beziehung zu Ende sei. Als sie sich gesetzt hatten, holte Linda tief Luft und sagte leise: „Ich fasse es nicht, dass es schon wieder passiert ist. Ich dachte wirklich, er wäre anders. Wie kann mir das nur immer wieder passieren? Was habe ich übersehen?“ Linda redete sich all die schmerzhaften Einzelheiten von der Seele und berichtete rückhaltlos offen, wie hässlich es am Ende zwischen Marc und ihr zugegangen war. Er war immer reizbarer geworden und brach wegen jeder Kleinigkeit einen Streit vom Zaun. Er schleuderte ihr Beleidigungen entgegen, die

voller Verachtung waren, und wurde immer anspruchsvoller und kritischer. Nichts konnte sie ihm recht machen. Als sie dahinterkam, dass er mit einer Arbeitskollegin ausging, war sie überzeugt, dass er auch mit ihr geschlafen hatte. Linda erinnerte sich, dass er dieser Frau schon bei der letzten Weihnachtsparty wie ein Hündchen nachgelaufen war und mit ihr geflirtet hatte. Das stritt er natürlich ab und warf Linda vor, sie sei ein typischer Fall von eifersüchtiger Frau.

Während sie erzählte, bemühte sich Linda um Sachlichkeit, aber sie spürte, wie ihre Gedanken immer tiefer in den altbekannten Strudel der Scham gerieten. *Ich bin ein Idiot! Mit mir stimmt etwas ganz und gar nicht. Immer wieder mache ich Mist! Ich hätte es besser wissen müssen. Wie peinlich das alles ist. Oh Gott, ich bin hoffnungslos. Ich sollte einfach den Versuch aufgeben, jemanden zu finden. Ich werde den Rest meines Lebens allein bleiben.*

Nancy blickte auf das Häufchen Papierschnipsel, zu dem Linda beim Sprechen ihre Serviette zerrupft hatte. „Linda“, sagte Nancy und nahm ihre Hand, „ich wusste nicht, dass es so schlimm war. Du weißt, was ich vor ein paar Jahren mit David durchgemacht habe. Ich wollte, du hättest es mir gesagt. Du hättest das nicht alles allein durchstehen müssen.“ Linda sah auf, und in ihren Augen standen die Tränen, die sie so lange zurückzuhalten versucht hatte. „Ich konnte nicht ... Ich konnte es nicht einmal mir selbst eingestehen. Ich habe mich so geschämt, als ich merkte, dass ich schon wieder in einer so üblen Beziehung steckte. Ich wollte es einfach nicht wahrhaben“, murmelte Linda. Nancy drückte ihre Hand.

Vielleicht können Sie mit Linda mitfühlen. Vielleicht haben auch Sie unzählige Beziehungen hinter sich gebracht, die anfangs so gut aussahen und sich so stimmig anfühlten, dann aber schnurgerade in eine bittere Enttäuschung mündeten. Sie sind nicht allein, wenn Sie feststellen, dass Sie regelmäßig narzisstische Männer anziehen und sich zu ihnen hingezogen fühlen. (Was ein Narzisst ist, werde ich in Kapitel 2 genau erklären). Tatsache ist, dass viele Frauen in ihren Beziehungen dasselbe selbstzerstörerische Muster mehrmals wiederholen. Wenn Sie zu den Unglücklichen gehören, auf die das zutrifft, sind Sie wahrscheinlich frustriert und wütend auf sich selbst, weil Sie nicht früher erkennen, wie diese Beziehungen in Wahrheit beschaffen sind, oder nicht früher aus ihnen aussteigen. Sie sind vielleicht von einem intensiven Schamgefühl erfüllt, weil Sie erlaubt haben, dass Sie getäuscht und/oder schlecht behandelt wurden. Sie haben vielleicht Schuldgefühle, weil Sie andere, wie etwa Ihre Kinder oder einen auf Sie angewiesenen Elternteil, diesem Mann ausgesetzt haben. Sie haben vielleicht das Gefühl, Sie hätten kostbare Zeit auf eine weitere Beziehung verschwendet, die in eine Sackgasse mündete. Oder vielleicht hatten Sie gehofft, zu heiraten und Kinder zu bekommen, ehe Ihre fruchtbaren Jahre vorüber sind. Oder Sie haben das Gefühl, Sie hätten die besten Jahre Ihres Lebens an diesen Mann verschwendet, weil Ihre Ehe nach langen Jahren zerbrach.

Wenn Sie dieses Muster immer wieder durchlaufen, fühlen Sie sich zutiefst verletzt und unzulänglich. Ihr Selbstvertrauen ist bis ins Mark erschüttert und Ihr Selbstwertgefühl untergraben. Sie sind voller Scham, weil Sie schon wieder mit einer Beziehung gescheitert sind. Diese Art von Beziehungen, bei denen Ihnen fast das Herz bricht, verunsichert Sie zutiefst: Sie glauben, Sie könnten Ihrem Urteil nicht mehr trauen. Künftig meiden Sie Beziehungen vielleicht ganz, obwohl Sie immer gehofft hatten, Ihr Leben mit jemandem zu teilen. Was ist hier das Problem?

Das Problem ist, dass narzisstische Partner anfangs so attraktiv wirken können, dass es denen, die sich auf sie einlassen, sehr schwerfallen kann, sich wieder von ihnen zu lösen. Diese Männer können zunächst charmant und liebevoll sein. Alles scheint ihnen spielend leicht zu gelingen, und sie haben offenbar alle Vorzüge, die man sich nur wünschen kann: Selbstbewusst, wie sie sind, strahlen sie eine magnetische Anziehungskraft aus. Sie geben Ihnen das Gefühl, etwas Besonderes zu sein, weil sie Sie auserwählt haben. Und Sie fügen sich leicht und voller Freude in ihr Leben ein. Sie können Ihr Glück kaum fassen. Jetzt werden Sie für den Rest Ihres Lebens nicht mehr allein sein. Sie werden eine rundum glückliche Beziehung haben. Aber dann ändert sich das Klima, und zwar stets und zuverlässig.

Ihr Märchenprinz beginnt, jede Kleinigkeit an Ihnen zu kritisieren – angefangen bei Ihrer Kleidung und Ihrer Frisur bis hin zu Ihrer Sprechweise, er bemängelt Ihren Intellekt, Ihre Freunde und Ihre Familie, die Liste wird immer länger. Sie werden langsam nervös. Was ist da los? Sie bekommen Angst, weil Sie erkennen, dass Sie ihn vielleicht verlieren werden, da Sie seinen Ansprüchen nicht gewachsen sind – und dann kommt der Selbstzweifel: Wie konnten Sie nur glauben, Sie könnten ihn halten? Er ist so großartig und Sie sind, na ja ... eben Sie. Und Sie wissen, dass Sie nicht gar so besonders sind. Die Beziehung löst sich vor Ihren Augen in Luft auf. Entweder lässt er Sie dann ohne Vorwarnung plötzlich fallen, oder Sie setzen selbst einen Schlusspunkt, weil Sie irgendwann nicht mehr anders können. Sie lecken Ihre Wunden, Ihre Freundinnen und Ihre Familie sagen, sie hätten ihn sowieso nie leiden können, und nach einer Weile lernen Sie einen anderen Mann kennen. Und alles fängt wieder von vorn an. Ohne es zu wollen, stecken Sie bald wieder in einer ungunstigen Beziehung. Wie aus Versehen suchen Sie sich wieder einen Mann aus, der Ihnen nicht die Liebe geben kann, die Sie verdienen.

Aufgrund ihrer unglückseligen psychischen Konstitution können Narzissten andere Menschen nicht auf eine tiefe, gegenseitige, von Respekt geprägte und befriedigende Weise lieben. Narzisstische Männer sind ichbezogen und können Sie nie wirklich lieben oder wertschätzen. Sie lieben und schätzen nur das, was Sie ihnen bieten – Ihr Aussehen, Ihren Status oder die Dienste, die Sie ihnen leisten. Narzisstische Männer sind nur darauf bedacht, ihre eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, daher sind sie unfähig,

hig, Dinge aus der Perspektive eines anderen Menschen zu sehen oder einer Partnerin Freundlichkeit, Respekt und Sensibilität entgegenzubringen.

Um zu verhindern, dass Sie in diese ungesunden Beziehungen hineinschlittern, müssen Sie aufhören, sich auf die Wünsche und Bedürfnisse anderer Menschen auszurichten, und anfangen, sich auf sich selbst zu besinnen. Was an oder in Ihnen führt dazu, dass Sie sich zu diesen Männern hingezogen fühlen und viel zu lange in diesen verletzenden, destruktiven Beziehungen bleiben?

Nicht der Mann muss sich hier ändern. *Sie* müssen sich ändern. Das wird möglich, wenn Sie etwas über die psychischen Muster lernen, die Sie in der Kindheit infolge unerfüllter kindlicher Bedürfnisse entwickelt haben, wie das Bedürfnis nach näherer Zuwendung, Empathie, Liebe, Sicherheit und Verlässlichkeit. Aus diesen unerfüllten Bedürfnissen entwickeln sich ungesunde Verhaltensmuster, die zu einem unbewussten Prisma werden, durch das Sie die Welt um sich herum betrachten und das Ihre Reaktionen lenkt. Diese Bedürfnisse bleiben oft ein Leben lang bestehen und veranlassen Sie dazu, an den falschen Stellen und bei den falschen Personen nach ihrer Erfüllung zu suchen. Und sie wirken sich mit Sicherheit auf die Auswahl Ihrer Dating-Partner aus, wenn Sie sie nicht bewusst identifizieren und verändern. Dabei möchte ich Ihnen helfen.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil ich eine Leidenschaft – geradezu eine *Mission* – in mir fühle, klugen Frauen wie Ihnen zu helfen, die immer wieder an einen Blödmann geraten – einen Narzissten, um genau zu sein. Ich möchte Ihnen beibringen, wie Sie aufhören können, diese destruktiven Beziehungen zu wiederholen. Ich habe eine Menge Mitgefühl für Frauen wie Sie, weil auch ich eine kluge Frau war (und obendrein noch klinische Psychologin!), die immer wieder in narzisstische Beziehungen geriet. Irgendwann musste ich akzeptieren, dass bei diesen ungesunden Beziehungen, die mir schadeten, ich selbst der gemeinsame Nenner war. Ich musste die Selbstvorwürfe und die Scham aushalten, die es mit sich brachte, dass ich mich in jemandem gründlich geirrt hatte, der mir anfangs wie ein super Typ vorgekommen war. Meine Freundinnen sahen diese Männer oft ganz anders, aber auf die habe ich nicht gehört. Stattdessen pflegte ich mir im Stillen den klassischen Satz zu sagen: *Sie kennen ihn eben nicht so gut wie ich*. Ja, ja, das sind die berühmt-berüchtigten Worte kurz vor dem Ende. Aber dann bekam ich unvermeidlich die Kehrseite der Beziehung zu spüren, und die erwischte mich jedes Mal kalt. Wer wusste schon, dass man nur eine andere Meinung zu haben oder das Missfallen eines Narzissten zu erregen brauchte, um ihn von einem Märchenprinzen in einen kalten, gefühllosen Komodwaran zu verwandeln, der darauf aus war, einen zu zerstören? Hinterher fühlte ich mich immer, als wäre ich Opfer eines Überfalls aus heiterem Himmel geworden. Obwohl ich diese Beziehungen selbst beendete, stand ich hinterher geschockt und

verwirrt da. Dann stellte ich mich selbst zur Rede: *Was ist da gerade passiert? Was ist mir entgangen? Wie konnte mir das entgehen? Was ist falsch mit mir? Ich bin ein Idiot!* Ich zappelte traumatisiert in einem Meer von Zweifeln und Selbstvorwürfen herum, während der Mann meiner Träume in einem Motorboot davonflitzte – von klassischer Eleganz, schlank und teuer, natürlich –, ohne sich noch ein einziges Mal umzudrehen.

Ich muss zugeben, dass ich mich immer zu Narzissten hingezogen fühlte. Wie sollte ich nicht? Im Allgemeinen sind sie witzige, geistreiche, intelligente Männer mit einer eindrucksvollen Persönlichkeit, haben anscheinend viel Selbstvertrauen, sind oft erfolgreich und haben ihr Leben im Griff. Und anfangs geben sie mir Sicherheit und schenken mir das Gefühl, ich sei ein besonderer Mensch. Aber das Muster war immer dasselbe. Was ich für heiße Liebe hielt, war in Wirklichkeit das Bedürfnis, mich zu kontrollieren, und in ein oder zwei Fällen wurden sie, wenn ich ihnen missfiel, anderer Meinung war oder einfach nur – Gott bewahre – meine eigene Stimme erhob, rachsüchtig und furchterregend. Aber meine Illusionen und mein Bedürfnis, an meinem Wunsch- und Fantasiebild von ihnen festzuhalten, waren mächtig. Ich erinnere mich, dass ich einem solchen furchterregenden Narzissten nach nur wenigen Monaten des Kennenlernens sagte: „Das ist die gesündeste Beziehung, die ich je hatte.“ Können Sie sich das vorstellen? Ich lag komplett daneben, und die Suppe, die ich später auslöffeln musste, war höllisch scharf mit Habanero-Chili gewürzt!

Daher verspreche ich Ihnen: Wenn Sie die Erkenntnisse anwenden, die Ihnen in diesem Buch angeboten werden – und ich habe meine Weisheit aus eigenen, schmerzhaften Erfahrungen sowie denen unzähliger Frauen gewonnen, mit denen ich gearbeitet habe –, können Sie dieses Muster ein für alle Mal durchbrechen. Die theoretische Basis für die Lehren in diesem Buch ist die Schematherapie, die der bekannte amerikanische Psychologe Jeffrey Young entwickelt hat.¹ Die Schematherapie ist ein äußerst wirksamer Ansatz zur Veränderung ungesunder Verhaltensmuster. Schemata, die in diesem Buch *Lebensfallen* genannt werden, sind die unbewussten Muster, die in der Kindheit entwickelt und ins Erwachsenenalter mitgenommen werden. Sie treiben Sie wider besseres Wissen in destruktive Beziehungen hinein und halten Sie dort gefangen. Als Erwachsene fühlen wir uns leicht zu Menschen hingezogen, die unsere speziellen unbewussten Muster oder Lebensfallen aktivieren, weil sie sich vertraut anfühlen. Frauen, die narzisstische Männer attraktiv finden, haben häufig vor allem die Lebensfallen *Verlassenheit, Misstrauen / Missbrauch, Emotionale Entbehrung, Unzulänglichkeit / Scham, Unterwerfung, Selbstaufopferung* und *Überhöhte Standards* entwickelt. Mithilfe dieses Buches werden Sie lernen, Ihre speziellen Lebensfallen zu identifizieren und aus Ihrem Muster, sich immer wieder auf narzisstische Männer einzulassen, auszusteigen.

Ich rate Ihnen dringend, dieses Buch von vorne bis hinten ganz durchzulesen und nicht nur darin herumzublättern. Es ist so angelegt, dass die angebotenen Informationen und Fertigkeiten aufeinander aufbauen. Dieses Buch ist außerdem für eine interaktive Verwendung gedacht, lassen Sie es also möglichst nicht beim passiven Lesen, andernfalls wird Ihnen eine Menge entgehen. Wenn Sie dauerhafte Veränderungen in Ihrem Verhalten erreichen wollen, erfordert das Übung und Engagement. Wenn Sie das Buch nur lesen, ohne sich aktiv darauf einzulassen, werden Sie nicht in den Genuss seines vollen Nutzens kommen, der für Sie darin besteht, mit der Wiederholung narzisstischer Beziehungen Schluss zu machen.

Nie wieder Prince Charming! beginnt mit einer Übersicht darüber, warum Sie Narzissten bisher attraktiv gefunden haben. Dafür zieht es die Schematheorie heran und klärt über unerfüllte kindliche Bedürfnisse auf, die Sie ins Erwachsenenalter mitgenommen haben (Kapitel 1). Dann erklärt es Narzissmus und narzisstische Beziehungen (Kapitel 2). Anschließend werden Sie Ihre Lebensfallen identifizieren und lernen, wie Sie ihnen durch den Einsatz elementarer Bausteine der Veränderung entkommen können (Kapitel 3–6). Um die Heilung der Wunden aus Ihrer Kindheit und aus den destruktiven Beziehungen fördern zu können, werden Sie die Bedeutung der Selbstfürsorge kennenlernen (Kapitel 7). Und zuletzt werden Sie all das zusammenfügen und lernen, wie Sie Ihre Dates künftig zum Erfolg führen (Kapitel 8).

Alle Kapitel enthalten einige gemeinsame Elemente. Über das ganze Buch verteilt werden Sie Beispiele finden, die aus den Geschichten von Frauen zusammengesetzt sind, mit denen ich gearbeitet habe. Jedes Kapitel enthält eine Vorschau auf die wesentlichen Elemente, die in dem Kapitel vorgestellt werden, und immer wieder sind gezielte Übungen und Techniken eingestreut. Gelegentlich werde ich Sie bitten, zu überprüfen, wie Sie sich gerade fühlen, und Sie auffordern, über das soeben Gelesene nachzudenken. Ihre Aufmerksamkeit zu steigern ist der erste Schritt zur Veränderung Ihres Verhaltens. Wenn Sie die Gewohnheit entwickeln, Ihre Gedanken und Gefühle zu reflektieren, wird Ihnen das auch zustattenkommen, wenn Sie sich mit einem neuen Mann verabreden. Denkanstöße gebe ich unter der Überschrift „Ihr Spiegel“ – wie in den Märchen, in denen ja auch oft ein Spiegel benutzt wird, damit die Wahrheit ans Licht kommt.

Den größten Gewinn werden Sie aus diesem Buch ziehen, wenn Sie ein Tagebuch führen und den zurückgelegten Weg schriftlich festhalten, während Sie sich vorwärtsarbeiten. Ich empfehle Ihnen dafür ein Ringbuch oder einen Ordner, damit Sie vor- und zurückblättern und Ihre Fortschritte sehen können.

Ich möchte, dass Sie wissen: Sie brauchen Ihre Hoffnung auf ein Happy End nicht aufzugeben! Sie müssen nicht mehr länger in die Fallen tappen, die Ihnen Ihre unerfüllten Kindheitsbedürfnisse stellen. Durch den hier vorgestellten Prozess, bei dem

ich Sie Schritt für Schritt leite, werden Sie Ihre Lebensfallen identifizieren und deren Einfluss auf die Wahl Ihrer Partner kennenlernen. Und Sie werden die Fertigkeiten erwerben, die Sie brauchen, um sich ändern zu können, sodass Sie erstens keine weitere destruktive Beziehung mehr erleben und zweitens Ihre Chancen steigern, den liebenden Partner und die Beziehung zu finden, die Sie sich so verzweifelt wünschen.

Wenn Sie *Nie wieder Prince Charming!* zu Ende gelesen haben, werden Sie wissen, dass es von vornherein nie Ihre Schuld war, dass Sie sich zu Narzissten hingezogen fühlten. Wie Sie sich selbst und die Welt sehen gelernt haben, ist das Ergebnis von Dingen, die sich in Ihrer Kindheit abgespielt haben – von Dingen, über die Sie keine Kontrolle hatten. *Die* haben Sie in die Falle ungesunder Beziehungen gelockt, in die Sie immer wieder getappt sind. Sie können sich ändern, sobald Sie erkennen, dass Sie heute mehr Kontrolle haben, als Ihnen klar ist, nicht über andere, sondern über Ihre eigenen Reaktionen. Im Wesentlichen werden Sie lernen, Ihre eigene gute Fee zu werden (mehr darüber in den Kapiteln 1 und 7) und ein „glückliches Leben bis ans Ende Ihrer Tage“ mit einem gesunden Märchenprinzen selbst in die Wege zu leiten. Das geschieht nicht über Nacht, aber wenn Sie sich dem Prozess ernsthaft widmen und die Geduld und den Mut haben, die in diesem Buch angebotenen Schritte zu gehen, finden Sie mit wesentlich größerer Wahrscheinlichkeit wahre und dauerhafte Liebe.

1. | Der Märchenprinz oder wieder ein Frosch?

Kurz nach Abschluss ihres Medizinstudiums lernte Jessica Ted kennen. Brilliant, sexy und erfolgreich. Ted eroberte Jessica im Sturm. Sie fühlte sich sofort zu ihm hingezogen, und während ihrer ersten gemeinsamen Wochen überschüttete er sie mit Komplimenten und liebevoller Aufmerksamkeit, was ihr das Gefühl schenkte, sie sei eine ganz besondere Frau – und ihr Sicherheit gab. Er sagte oft: „Ich kann einfach nicht genug von dir bekommen!“ Das Beste war, dass auch ihre Mutter Ted mochte. Dass etwas vor den Augen ihrer Mutter Gnade fand, war selten, nicht nur in Bezug auf Freunde, sondern auch auf alle anderen Aspekte von Jessicas Leben, daher erschien ihr Ted als idealer Partner.

Als ledige junge Frau, die gerade ihr erstes Berufsjahr als Ärztin begann, verdiente sie endlich ordentlich, aber ihr Vater hatte seine Arbeit verloren, und Jessica fühlte sich verpflichtet, etwas zum Unterhalt ihrer Eltern beizusteuern. Das stellte sich ihrem Ziel in den Weg, bald ihre erste Wohnung zu kaufen. Würde sie Ted heiraten, hätten sie zwei Einkommen, und sie könnte sowohl den Bedürfnissen ihrer Eltern als auch ihren eigenen gerecht werden.

Aber bald nach dem strahlenden Auftakt verdüsterte sich die märchenhafte Beziehung zwischen Jessica und Ted. Ted begann, abfällige Bemerkungen über Jessicas Gewohnheiten, Schwächen und ihren Charakter zu machen. Bald steigerten sie sich zu üblen Beschimpfungen. Ted warf ihr an den Kopf, sie sei fett und langweilig. Wenn sie über irgendetwas anderer Meinung war als er, wurde er wütend, schrie sie an und schüchternete sie ein. Noch schlimmer war, dass er nie die Verantwortung für sein Handeln übernahm und nur die Achseln zuckte, wenn er sie verletzt hatte. Wurde er beim Lügen ertappt oder war nachweislich im Unrecht, stellte er sich als Opfer hin. Sein Benehmen wurde eisig, ganz anders als anfangs, als er noch seine charmante Seite nach außen gekehrt hatte. Wenn Jessica ihm von ihren Erfolgen bei der Arbeit erzählte, freute er sich nicht mit ihr und beglückwünschte sie nicht. Anscheinend konnte er sich einfach weder über ihren Erfolg noch den von irgendjemandem sonst freuen. Wenn sie mit Freunden ausgingen, riss er das Gespräch an sich und schnitt ihr und anderen das Wort ab. Es ging immer nur um ihn, Ted.

Anfangs war Jessica schockiert. Sie konnte nicht fassen, dass ihr liebevoller Märchenprinz – der Mann, der sie schon nach kurzer Bekanntschaft dazu gedrängt hatte, seine Familie kennenzulernen, und erklärt hatte, er sei „familienorientiert“ – sich in einen so ekelhaften Gegner verwandeln konnte. Vielleicht lag es an ihr. Vielleicht