

Marcus Damm

Nervensägen -
und wie man mit ihnen
klarkommt

HERDER ^

FREIBUR.G BASEL WIEN

laadaj-Lehrer-öibliothfi

Vadus

Inhalt

Einleitung	7
Grundlagen	11
Persönlichkeit, schwierige Persönlichkeit, Persönlichkeitsstörung	12
Ursachen von nervtötenden Charaktereigenschaften, und wieso Betroffene sich selbst nicht als problematisch empfinden.	17
<u>Kleine Typologie</u>	23
„Ich bin der Superstar!“ - Narzisstische Persönlichkeiten.	31
Allgemeine Beschreibung	32
Auffällige Denkmuster.	34
Was steckt dahinter?.	35
Spiele.	36
Kommunikation und Körpersprache.	37
Zusammenfassung.	38
„Never lose control!“ - Zwanghafte Persönlichkeiten.	39
Allgemeine Beschreibung	40
Auffällige Denkmuster.	41
Was steckt dahinter?.	42
Spiele.	43
Kommunikation und Körpersprache.	44
Zusammenfassung.	45
„Machos“ und „It-girls“ - Histrionische Persönlichkeiten.	45
Allgemeine Beschreibung	46
Auffällige Denkmuster.	52
Was steckt dahinter?.	53
Spiele.	55
Kommunikation und Körpersprache.	57
Zusammenfassung	58

„Fürchte dich nicht, ich bin bei dir!" -	
Dependente Persönlichkeiten	59
Allgemeine Beschreibung	60
Auffällige Denkmuster.	62
Was steckt dahinter?.	63
Spiele.	64
Kommunikation und Körpersprache.	65
Zusammenfassung.	68
„Ich genüge mir selbst!" -	
Schizoide Persönlichkeiten	68
Allgemeine Beschreibung	69
Auffällige Denkmuster.	71
Was steckt dahinter?.	71
Spiele.	72
Kommunikation und Körpersprache.	73
Zusammenfassung.	74
„Alle sind gegen mich!" -	
Paranoide Persönlichkeiten	74
Allgemeine Beschreibung	76
Auffällige Denkmuster.	77
Was steckt dahinter?.	77
Spiele.	78
Kommunikation und Körpersprache.	79
Zusammenfassung.	80
Konstruktiver Umgang	
mit anstrengenden Menschen.	81
Was man immer bedenken sollte.	82
Die Schlüssel zum Erfolg - Anpassung und	
Konfrontation.	84
Allgemeine Empfehlungen zum Umgang mit	
Psycho-Spielchen	87
Narzisstische Persönlichkeiten.	90
Zwanghafte Persönlichkeiten.	98
Histrionische Persönlichkeiten.	107
Dependente Persönlichkeiten.	123
Schizoide Persönlichkeiten.	136
Paranoide Persönlichkeiten.	143
Resümee und Ausblicke.	151
Literatur.	157