

*Christina Zimmermann*

# DIE LIEBE UND DER PSYCHOPATH

Psychopathische Beziehungen erkennen  
und vermeiden

# INHALTSVERZEICHNIS

Was ist ein Psychopath?.....	15
1. Beim dritten Mal ist es für immer .....	15
<i>Liebe ist kein Zufall</i> ... ..	16
<i>Liebe macht verletzlich</i> .....	21
<i>Die Liebe und der Psychopath</i> .....	23
2. Der Charismat mit dem kalten Herzen .....	31
<i>Die Anziehungskraft des Psychopathen</i> .....	31
<i>Die Verführung</i> .....	34
<i>Die Suggestion</i> .....	36
<i>Das Timing</i> .....	42
<i>Der psychopathische Antiverführer</i> .....	47
<i>Liebe mich, wann ich es will</i> .....	50
<i>Schuldgefühle und Beschützerinstinkte</i> .....	54
<i>Charisma und der Psychopath</i> .....	56
<i>Charme als Waffe gegen den Psychopathen</i> .....	61
3. Die Maske des Psychopathen.....	64
<i>Schmerzen, Fürsorge und der Psychopath</i> .....	72
<i>Die Nummer 1 im Leben eines Psychopathen</i> .....	75
<i>Wenn Blicke töten könnten</i> .....	82
4. Ist das noch normal und gesund?.....	83
<i>Moralisch verrückt?</i> .....	84
<i>Der Narzisst und der Psychopath</i> .....	87
<i>Emotionaler Analphabetismus</i> .....	88
<i>Ohne Emotionen gibt es keine Liebe</i> .....	91
5. Im Krieg und in der Liebe ist alles erlaubt, oder?.....	95
<i>Täuschen und tarnen</i> .....	95
<i>Die neuen Helden?</i> .....	96
Die psychopathische Beziehung .....	103
6. Große Sehnsucht: ozeanische Gefühle.....	103
<i>Wie kalter Stahl</i> .....	104
<i>Wenn die Maske fällt</i> ... ..	104
<i>Der Psychopath als Seelenverwandter</i> .....	105

7.	Rettung durch Liebe? .....	108
	<i>Liebe ohne Happy End</i> .....	108
	<i>Emotionaler Schiffbruch</i> .....	109
8.	Die Illusion einer perfekten Beziehung.....	112
	<i>Die Stufen der Liebe</i> .....	113
	<i>Schmetterlinge im Bauch</i> .....	115
	<i>Illusion und Wirklichkeit</i> ... ..	116
9.	Masters and Disasters in einer Beziehung .....	120
	<i>Die Angst vor Trennung und Verlust</i> .....	120
	<i>Stress in der Beziehung</i> .....	123
	<i>Die apokalyptischen Reiter der Beziehung</i> .....	125
	<i>Das Selbstwertgefühl</i> .....	128
	<i>Wenn Beziehungsphasen durcheinander sind</i> ... ..	131
10.	Die Realität in einer psychopathischen Beziehung ...	133
	<i>Der Auftakt einer psychopathischen Beziehung – die Verführung</i> .....	133
	<i>Aneignung, Beherrschung, Zerstörung</i> .....	141
	<i>Phase eins: Aneignung durch Enteignung</i> .....	142
	<i>Phase zwei: Beherrschung durch Verzerrung</i> .....	144
	<i>Phase drei: Zerstörung durch Nötigung</i> .....	145
11.	Wer wird Opfer? .....	150
	<i>Kann es jeden treffen?</i> .....	150
	<i>Leichte Beute</i> .....	154
12.	Wenn die charmante Seite kippt – der Hass ohne Maske .....	155
	<i>Die psychopathische Welt ist schwarz-weiß</i> .....	155
	<i>Wie trennt man sich von einem Psychopathen?</i> .....	157
13.	Die Kommunikation in der psychopathischen Beziehung.....	162
	<i>Kommunikation als Trugbild</i> .....	162
	<i>Psychopathen lügen immer</i> .....	166
14.	Der Selbsthass des Opfers.....	169
	<i>Kalte Augenblicke</i> .....	169
	<i>Ein Teufelskreis</i> .....	172

15. Folgen für das Opfer in einer psychopathischen Beziehung .....	174
<i>Dauerstress greift das Immunsystem an</i> .....	174
<i>Leben von Luft und Liebe</i> .....	176
<i>Ängste entstehen</i> .....	180
16. Strategien, sich vor Trennungsschmerz zu schützen	183
<i>Schadensbegrenzung</i> .....	183
<i>Der unterwürfige Klammerer, der aggressive Rebell und der zurückgezogene Ausgrenzer</i> .....	186
17. Liebe ist Fürsorge .....	192
<i>Geben und nehmen</i> .....	192
<i>Die Fürsorge-Kompetenz</i> .....	195
<i>Kaltblütig und angstfrei</i> .....	198
<i>Wissen, was andere fühlen</i> .....	200
<i>Magische Beziehungen</i> .....	204
<i>Der Mangel an Fürsorge in der psychopathischen Beziehung</i> .....	206
<i>Beziehungskriterium Humor</i> .....	217
<i>Typisch Psychopath!</i> .....	219
Das Frühwarnsystem .....	228
18. Intimität und Feindschaft .....	228
<i>Das grundlegende Böse</i> .....	229
<i>Wie geht es Ihnen in der Beziehung? – Die Fünf-mal-eins-Regel</i> .....	231
<i>Die kleinen Nebenbemerkungen</i> .....	234
<i>Alles andere ist besser?</i> .....	235
<i>Was dürfen Sie erwarten?</i> .....	236
<i>Was können Sie tun, wenn Sie verunsichert sind?</i> .....	238
<i>Widersprüche als Signal</i> .....	241
<i>Fürsorge wird provoziert</i> .....	245
<i>Blicke und Gesten sind verräterisch</i> .....	245
<i>Diskrepanz zwischen Worten und Taten</i> .....	247
19. Selbsthilfe-Maßnahmen .....	250
<i>Check Fürsorgeschlüssel</i> .....	250

<i>Allein unter Psychopathen?</i> .....	255
<b>Die Kunst, sich selbst zu lieben</b> .....	259
20. <b>Sich selbst annehmen</b> .....	259
<i>Sei dir selbst der beste Freund!</i> .....	259
<i>Die eigene Wut erkennen</i> .....	260
<i>Schenken Sie sich selbst Geduld!</i> .....	262
21. <b>Es ist Zeit, neu anzufangen</b> .....	264
<i>Sie sind nicht schuld!</i> .....	264
<i>Von vorne anfangen</i> .....	266
<i>Die Phasen der Veränderung</i> .....	269
<i>Die Phasen des Wandels</i> .....	269
<i>Aggression und Manipulation erkennen</i> .....	270
<i>Beziehung à la Verrücktmacher?</i> .....	274
<i>Paar-Momente oder: das Museum der Freude</i> .....	276
<i>Stinksauer sein ist okay</i> .....	278
<i>Anerkennung – das wichtige Elixier der Selbstfürsorge</i> .....	278
<b>Anhang</b> .....	281