

Isabelle Nazare-Aga

# Dies ist *mein* Leben

So befreien  
Sie sich  
vom Einfluss  
manipulativer  
Eltern

Aus dem Französischen  
von Felix Mayer



Kösel

# Inhalt

Einleitung	9
Woran erkennt man manipulative Eltern?	15
Die 30 Merkmale der manipulativen Persönlichkeit	16
Ist manipulatives Verhalten pathologisch?	28
Der verstellte Blick	31
Warum wir manipulative Menschen häufig nicht erkennen	32
Der Irrglaube, die Liebe könne den anderen retten	40
Die Kunst, das zu zerstören, was glücklich macht	51
Negative Wellen	51
Familienfeste unter Hochspannung	54
Spielverderber	63
Liebende Menschen werden auf Distanz gehalten	68
Abwertung des Kindes	88
Zu früh selbstständig	114
Das pathologische Verhältnis zu Geld	117
Unerklärlicher Geiz	118
Die Unfähigkeit, zu leihen oder zu geben	132
Habgier bei Erbschaften	140

<b>Absurde Aussagen und abwegiges Verhalten</b>	143
Absurde Aussagen	143
Lügen, Auslassungen, Geheimniskrämerei und Gerüchte	147
Abwegiges Verhalten	156
<b>Die angeblich schwache Gesundheit</b>	191
Ihre Mutter zweifelt an Ihren Beschwerden	192
Ihr Vater zweifelt an Ihren Ärzten	195
Gespieltes Mitgefühl	202
<b>Übermäßig egozentrische Eltern</b>	215
Uninteressiertes Zuhören	216
Kein echtes Interesse am Leben der anderen	218
Manipulative Eltern bemühen sich nicht um die Familie	223
Manipulative Eltern tun nur widerwillig einen Gefallen	226
Die anderen müssen sich ihrem Willen beugen	228
Manipulierer nehmen Ihr Territorium in Besitz	232
In schwierigen Situationen bleibt Unterstützung aus	243
Manipulative Eltern schützen ihre Kinder nicht	245
Eigentlich wollte eine manipulative Mutter keine Kinder	248
<b>Eltern mit hochgradig gestörter Persönlichkeit</b>	261
<b>Gibt es Auswege?</b>	277
Schwerwiegende Folgen	277
Auswirkungen auf Kinder	279
Wenn ein Kind sich opfert	286
Wenn Flucht dringend geboten ist	292

Wenn die Familie sich gegen Sie stellt	295
Versöhnung mit einem Teil der Familie	300
Von wiederholten Trennungen bis zum endgültigen Bruch	303
Vergeben ist schwierig, Vergessen unmöglich	309
Befreiung von eingefahrenen Mustern	314
Entkommen und wieder zu sich selbst finden	316
Schlussbetrachtung	328
Danksagung	332
Anhang	334
Anmerkungen	334
Weitere Bücher von Isabelle Nazare-Aga	336