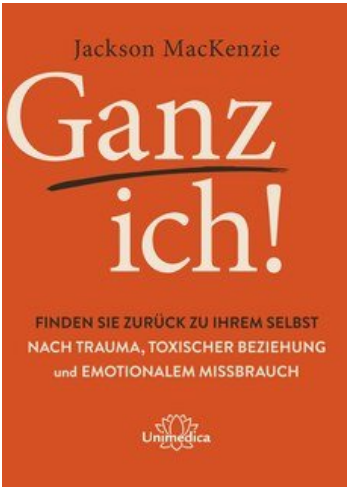
Jackson MacKenzie
Ganz ich!

Extrait du livre

Ganz ich!
de Jackson MacKenzie
Éditeur : Unimedica de Éditions Narayana



https://www.editions-narayana.fr/b25737

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Copyright :
Â Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Les Éditions Narayana/Unimedica sont spécialisées dans le publication d'ouvrage traitant d'homéopathie. Nous publions des auteurs d'envergure internationale et à la pointe de l'homópathie tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Inhalt

Inhalt *v*
Vorwort *ix*
Das Gefühl in meinem Herzen *xiii*
Einleitung *xix*

TEIL 1 1
Instrumente *1*
Tägliches Training *2*
Achtsamkeit *3*
Eigenverantwortung *9*
Bedingungslose Liebe *10*

TEIL 2 19
Identifikation des schützenden Selbst *19*
Muster finden *24*
Unser schützendes Selbst *27*
Der Perfektionist *34*
Der Überlebende einer Cluster-B-Beziehung *38*
Der Ko-Abhängige *61*
Der KPTBS-Betroffene *78*
Der Vermeider *92*
Der Borderliner *98*
Varianten des schützenden Selbst *119*

TEIL 3 125
Dekonstruktion des schützenden Selbst *125*
Jenseits der Beklemmung *130*
Von extern nach intern *139*
Ressentiment *146*
Bewusste Trigger *155*
Angst: Sorge und Depression *164*
Kernwunde *168*

TEIL 4 169
Heilung der Kernwunde *169*
Einfach darauf einlassen *172*
Toxische Scham *174*
Selbstzweifel *180*
Selbstvergebung *184*
Vergebung *190*
Grenzen *206*
Lebensveränderung *216*
Wandel von einer dualen zu einer nicht-dualen Perspektive *232*
Wiedererlangte Ganzheit *240*
Nachwort *244*
Dank *247*
Index *249*
Über den Autor *252*

Einleitung

DER BRUCH

Die menschliche Ganzheit wird oft definiert als die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch emotionalen Missbrauch, Ablehnung und Trauma erleidet diese Einheit einen Bruch, denn eine falsche Schambotschaft verankert sich im Körper, die uns von dem Gefühl des bedingungslosen Geliebtwerdens trennt.

Das läuft folgendermaßen ab:

Schritt 1: Am Anfang stehen Freude und Ganzheit, wir können ungehindert Liebe schenken (und empfangen). Jeder wird mit dieser Fähigkeit geboren. Nur manche Menschen können sich erinnern, so etwas je empfunden zu haben, aber das ist völlig in Ordnung.

Schritt 2: Wir erfahren Verrat, Trauma, Verlassenwerden, Beurteilung oder Ablehnung durch eine nahestehende Vertrauensperson. Das führt zu erheblichem emotionalem Chaos und einem Kontrollverlust.

Schritt 3: Die *externe* Erfahrung in Schritt 2 führt zu dem Schluss eines *inneren* Schamgefühls. „Ich bin fehlerhaft und irgendwie selbst daran *schuld*, weil ich [unzulänglich, wertlos, verrückt usw.] bin." Dieser Glaube an die innere Fehlerhaftigkeit versperrt uns den Zugang zu unserem wahren Ich – der inneren Quelle des Lebens und der Freude, dem Gefühl des bedingungslosen Geliebtwerdens. Diese Trennung ist äußerst schmerzhaft. (Andere

Bezeichnungen dafür sind: *Kernwunde*, *Falscher Kern*, *Narzisstische Wunde, Toxische Scham*.)

Schritt 4: Der Schmerz soll uns nicht verzehren, deshalb blendet der Körper ihn aus (im Herzen, Magen, Hals, Becken usw.). Dieses Empfinden kann sich als Leere, Langeweile, Beklemmung, Enge, dumpfer Schmerz o. ä. manifestieren.

Schritt 5: Ein schützendes Selbst übernimmt das Kommando, um den Schmerz zu entkräften und davon abzulenken. Es verfolgt in erster Linie den Zweck der Kontrolle und Vermeidung: Empfindungslosigkeit aufrechterhalten und das erneute Auftreten desselben Schmerzes vermeiden. Das schützende Selbst kann dem wahren Selbst keine Freude entlocken, deshalb verlässt es sich für sein eigenes Überleben stark auf externe Wertmaße. Es ist „wer wir sind" – wie wir die Welt sehen, und sogar die Linse, durch die wir unseren Weg der Heilung betrachten. (Andere Bezeichnungen dafür sind: *Falsches Selbst, Ego*.)

Die Wurzel eines derartigen emotionalen Traumas und darauffolgenden Verhaltens liegt in der im Körper verborgenen Botschaft, die vom Bewusstsein betäubt ist und folglich unsere Fähigkeit der Annahme und Erfahrung aufrichtiger Liebe verhindert. Alle weiteren in diesem Buch beschriebenen Zustände (Neurose, Persönlichkeitstransformationen, Schwarz-Weiß-Denken, Stimmungsschwankungen, Ängste, Beziehungsprobleme, Depressionen) gehen auf diese Kernwunde zurück.

In meinen frühen Arbeiten konzentrierte ich mich vorwiegend auf das Verhalten und die Symptome bei Soziopathie und pathologischem Narzissmus, um den Opfern in toxischen Beziehungen zu helfen, den Missbrauch zu erkennen und sich davor zu schützen. Dadurch konnten die Menschen zwar die *Ursachen* ihres Leidens identifizieren, aber ihr Leiden längst nicht *beenden*.

Der Traumatisierte beklagt sonderbare Empfindungen des Körpers: Beklemmung, Enge, Leere, Nichts, Ausgehöhltheit. Da er diese Gefühle

nicht beschreiben kann, unterzieht er sich einer Therapie und richtet seinen Fokus bevorzugt auf die nachfolgenden verhaltensorientierten und psychologischen Aspekte: Gefallsucht (People-Pleasing), Depression, Perfektionismus, Stimmungsschwankungen, Isolation, exzessives Tagträumen, Kontrollbedarf, Ärger und Wut (Ressentiment), Grübeln (Rumination), Fürsorge, Suchtmittelmissbrauch – die Liste ist unendlich und unterscheidet sich von Person zu Person.

Heilung bedeutet in diesem Zusammenhang eher Symptommanagement als Ursachenbehebung. Das ist vergleichbar mit dem abendlichen Aufstellen von Wassereimern, um durchsickerndes Regenwasser über Nacht aufzufangen, anstatt das Loch im Dach zu reparieren. Sobald ein Eimer voll ist, suchen wir wild aufgescheucht nach einem neuen Eimer, leeren den vollen aus und fühlen uns auf diese Weise von Tag zu Tag erschöpfter.

Das ist der Charakter eines Traumas. Wir sind so sehr mit dem Verwalten der Eimer beschäftigt, dass wir nie die Zeit finden, zu dem Loch im Dach aufzublicken.

Es ist keineswegs unsere Schuld. Früher oder später sperrt der Körper die Gefühle weg, weil sie in jenem Moment zu schmerzhaft und unerträglich sind. Unser wahres Selbst ist noch da, es wird lediglich von düsteren, frustrierenden Empfindungen wie „Beklemmung“ oder „Leere“ oder „Langeweile“ verhüllt. Das Arbeiten mit solchen Zuständen erscheint vielleicht unmöglich, aber dieses Buch zeigt, dass solche Empfindungen tatsächlich der Schlüssel zur Wiedererlangung der Ganzheit sind.

Ich veröffentlichte meine Schriften in verschiedenen Communitys mit einem Schwerpunkt auf Heilung nach Missbrauch, Ko-Abhängigkeiten, komplexen posttraumatischen Belastungsstörungen (KPTBS) und sogar Cluster-B-Persönlichkeitsstörungen (Borderline-Persönlichkeitsstörungen, narzisstische Persönlichkeitsstörungen, antisoziale Persönlichkeitsstörungen und histrionische Persönlichkeitsstörungen). Daraufhin meldeten sich Hunderte Personen, um ihre Lebensgeschichten und persönlichen Erfahrungen mit mir zu teilen. Trotz der individuellen Geschichten dämmerte mir allmählich, dass das Leiden unverkennbaren

Mustern folgte. War es möglich, durch geteiltes Leid gemeinsam auch einen Weg in die Freiheit zu beschreiten?

Selbstverständlich unterscheidet sich der Weg des einen von dem Weg des anderen. Mein Weg kombinierte Achtsamkeit mit Therapie und Spiritualität. Ich lernte Achtsamkeit von Psychologen und Autoren wie Tara Brach. Außerdem erkundete ich das von internationalen Philosophen wie Stephen Wolinsky, PhD, und Leslie Temple-Thurston begründete Konzept der Kernverletzung.

Als ich von meinem Weg berichtete, stieß dieser bei fast allen, die sich an mich gewandt hatten, auf Resonanz – selbst bei Personen mit gänzlich anderen Leidensbildern. Auch meine Instrumente funktionierten breitflächig, daher beschloss ich, dieses Buch zu schreiben.

In *Keine Macht den Psychopathen* schrieb ich über mein Gefühl der „Trennung von meinem wahren Ich". Damals hatte ich keine Ahnung, was es bedeutete oder wie ich die „Verbindung wiederherstellen" konnte. Ich stand damit nicht alleine da. Am häufigsten höre ich von Traumapatienten den folgenden Satz: „Ich vermisse mein altes Selbst" – jene Person, die fröhlich, liebevoll und unterhaltsam war.

Aber angenommen, das alte Selbst hat uns nicht wirklich verlassen. Angenommen, wir beherbergen in uns nur äußerst hartnäckige Botschaften, die uns daran hindern, das alte Selbst zu erleben.

Wenn wir hungrig sind, essen wir etwas. Wenn wir uns nicht in Form fühlen, gehen wir ins Fitnessstudio. Wenn wir müde sind, gehen wir schlafen. Doch wenn wir uns nicht liebenswert fühlen, analysieren wir uns aus irgendeinem Grund fast zu Tode, bis es uns einfach noch schlechter geht.

Die logischste Lösung wäre natürlich, uns selbst Liebe zu schenken. Aber angenommen, wir wissen nicht, wie wir das tun sollen. Angenommen, Trauma und Scham verwehren der Liebe den Zutritt zu unserem Inneren. Angenommen, unsere Gefühle wurden betäubt, um uns zu schützen. Angenommen, ein traumatisches Erlebnis hat der Bindung zu unserem wahren Selbst einen Bruch zugefügt.

Ohne den schmerzlindernden Trost und die Güte der Liebe werden wir unweigerlich immer wieder ins Straucheln geraten. Jeder erlebt die

Welt auf seine Weise. Liebe ist an Bedingungen geknüpft und wartet darauf, dass andere ihre Karten zuerst offenlegen, bevor wir unsere zeigen. Wir glauben, wenn jemand uns uneingeschränkt liebt, sind wir endlich zufrieden (das gilt auch für jede unserer anderen externen Fixierungen). Doch selbst wenn wir bekommen, was wir wollen, genügt es nie. Liebe wird durch Aufmerksamkeit ersetzt, Verletzbarkeit durch Validierung und Zuneigung durch Billigung.

Wenn Liebe ungehindert aus dem Inneren herausströmt, wird unsere unendliche Quelle wiederhergestellt und alle anderen Verhaltensanomalien lösen sich auf. Das ist machbar, indem wir uns rückwärts durch die Schritte arbeiten, die ich zu Beginn der Einführung aufgelistet habe. Dieses Buch beherzigt diesen Ansatz. Vielleicht haben wir Angst, dass unser Leiden zu weit fortgeschritten oder der Bruch zu groß ist, um zu heilen, aber tatsächlich *kann jeder Ganzheit wiedererlangen*. Dieses Buch verlangt Mut und fordert Vertrauen in etwas, das noch nicht spürbar ist.

TEIL 3

Dekonstruktion des schützenden Selbst

Jenseits der Beklemmung ❧ Von extern nach intern ❧
Ressentiment ❧ Bewusste Trigger ❧
Angst: Sorge und Depression ❧ Kernwunde

Zunächst gilt es, das schützende Selbst zu dekonstruieren, um irgendwelche Fortschritte in Bezug auf die zugrunde liegende Wunde zu erzielen. Sonst erfolgt die Heilung weiterhin unter dem kontrollierenden und ablenkenden Auge des schützenden Selbst und wir drehen uns ständig im Kreis. Das schützende Selbst fördert diese Endlosschleife, damit es die Kontrolle behalten kann. Es lenkt uns auf eine völlig andere emotionale „Wellenlänge" als die des Schmerzes. Die Rückkehr zur Schmerzwellenlänge ist nur möglich, wenn wir bereit sind, unser Leben, unsere Ablenkungen und unsere Denkprozesse zu entschleunigen.

Stellen wir uns vor, wir hören jeden Tag den gleichen Radiosender. Nur weil wir diesen einen Radiosender hören, spielt natürlich nicht nur dieser eine Radiosender Musik. Allerdings haben wir nur diesen einen Sender – diese eine Wellenlänge – eingestellt. Wenn wir wollten, könnten wir den Sender wechseln und andere Musik hören. Diese andere Musik wird seit jeher gespielt, wir haben sie nur nicht gehört.

Mit emotionalen Wunden verhält es sich ähnlich. Wir hören einen Radiosender, dann erleben wir eine Art Trauma. Zu unserem Schutz wechselt unsere Psyche den Radiosender. Das Problem ist, dass der Schmerz weiterhin in dem alten Radiosender existiert. Unsere Psyche überzeugt uns, den neuen Radiosender zu hören – immer und immer wieder. Auf diese Weise bleiben wir stets von dem Schmerz abgelenkt.

Da es keine bewusste Entscheidung ist, macht es keinen Sinn, sich selbst die Schuld dafür zu geben. Bei einem Trauma treffen Körper und Geist die Entscheidungen. Wer glaubt, die Hauptrolle zu spielen, unterliegt einem Irrglauben. Stattdessen sorgt eine unendliche Liste mit Ablenkungen für unseren Verbleib auf der „sicheren" Wellenlänge, um die Illusion der Kontrolle zu wahren. Das schützende Selbst verspricht: „*Wenn nur [etwas Externes] geschieht, dann geht es dir besser.*" Das schützende Selbst führt uns damit hinters Licht und nährt den Hunger nach externen Wertmaßen, bis wir die Kontrolle zurückgewinnen und eine endgültige Heilung erzielen.

Niemand würde von einem Alkoholiker eine Genesung erwarten, solange dieser weiter trinkt. Gleichermaßen können wir keine Fortschritte erwarten, solange wir uns auf externe Wertmaße verlassen.

Auf dem Höhepunkt meines schützenden Selbst drehte sich alles um Leistung: neue Projekte annehmen, weitere Bücher schreiben, einfach alles, was meinen Geist unablässig auf Hochtouren beschäftigte. Und wenn ich nicht aktiv arbeitete, setzte ich meine Kopfhörer auf, dröhnte mich mit Musik zu und fantasierte über meine Projekte. Stellte mir vor, wie gut es sich anfühlen würde, wenn diese erst einmal abgeschlossen wären und wie das Ergebnis dann auch hoffentlich anderen Gefallen würde.

Es gab eine Zeit, in der ich mit einem Ganztagsjob, der Arbeit an meinem dritten Buch und dem Übertrag riesiger Datenmengen in ein neues Softwaresystem mit neuer Website und einem Forum für Millionen von Besuchern jonglierte. Der Datenübertrag erforderte Hunderte Stunden technischer Arbeit, wobei selbst das kleinste Teil perfektioniert wurde, um zu gewährleisten, dass alles reibungslos verlief. Und es funktionierte. Die neue Website ging ohne Störung online und kam richtig gut an. Sogar so gut, dass die Posts von täglich zweihundert auf zweitausend hochschnellten. Dadurch verbesserte sich unser Google-Ranking, was zu einem Anstieg der Mitgliederzahl führte. Mission erfüllt!

Doch aus irgendeinem Grund ging es mir schlechter. Das beklemmende Gefühl in meinem Herzen besserte sich einfach nicht, obwohl sich mein Traum erfüllte.

Zusätzlich erforderte die Website nun *mehr* Aufmerksamkeit, denn täglich ergaben sich Dutzende Berichte und Konflikte. Wie ich Konflikte hasste! Warum hatte ich mich bereitwillig auf noch mehr eingelassen? Jeder Tag brachte neue Anschuldigungen, Verschwörungen, Drama und Wut. Ich stiftete Frieden unter Erwachsenen, obwohl ich selbst keinen Frieden fand. Mit dem Wachstum der Website nahm auch das Drama zu.

Wer jetzt denkt, dass es hierfür eigentlich eine offensichtliche Lösung gibt, den kann ich beruhigen: In etwa einem Jahr komme ich dahinter.

Zunächst beschloss ich jedoch, den Server aufzurüsten und *mehr* Plug-ins zu entwickeln, um die Website zu optimieren. Ich arbeitete

einen detaillierten Übergangsplan aus, dessen Umsetzung weitere Hunderte Stunden in Anspruch nehmen würde. Zur gleichen Zeit bat mich der Betreiber einer ähnlichen Website um Hilfe als Co-Moderator für seine Community und ich willigte begeistert ein. Außerdem dachte ich über die Gründung einer gemeinnützigen Organisation nach, um die Problematik ins allgemeine Bewusstsein zu rücken und die Aufmerksamkeit *weiterer* Leser zu erregen. Natürlich hatte mir die Rolle als Geschäftsführer gerade noch in meinem Leben gefehlt. Sozusagen das fehlende Teil in meinem Glückspuzzle. Na klar …

Rückblickend wirkt es schon komisch, aber es ist sicher deutlich zu erkennen, dass meine Denkweise tatsächlich ziemlich ungesund war. Und deshalb müssen wir *aufhören*, das schützende Selbst zu nähren, ansonsten beschreitet es endlos diesen eingetretenen Weg. Fröhlich lenkt es uns weiter ab und sorgt für unsere Fixierung auf die Vergangenheit und Zukunft, um uns von der Gegenwart fernzuhalten. Damit wir nie hinreichend entschleunigen, um die Wahrheit in unserem Körper zu erfahren. Natürlich müssen wir diese Wahrheit aber paradoxerweise erfahren, um sie freisetzen und voranschreiten zu können.

Das *Begehren* des schützenden Selbst steht in direktem Konflikt mit unseren *Bedürfnissen*. Albert Einstein drückte es etwa so aus, dass sich Probleme nie mit derselben Denkweise lösen lassen, durch die sie entstanden sind. In diesem Fall *ist* die Denkweise das Problem, deshalb dürfte es uns mit ziemlicher Sicherheit nicht gelingen, das Problem mithilfe unserer Psyche zu lösen.

Nach der Gründung meiner Organisation und Aufrüstung der Server erlitt ich schließlich einen Nervenzusammenbruch. Seinerzeit erschien es wie ein Fluch. Wie konnte das Leben nur so ungerecht sein? Ich machte doch alles richtig! Auf lange Sicht erwies sich dieses Ereignis allerdings als mein erstes großes Glück.

Ich begann, meine Leistungen zu reduzieren. Ich würde vorübergehend keine neuen Texte schreiben. Die Website wurde abgeschaltet, Neuregistrierungen wurden deaktiviert und ich löste meine gemeinnützige Organisation auf. Sobald ich den Drang verspürte,

über neue Projekte zu fantasieren, unterdrückte ich solche Gedanken mit Achtsamkeit.

Während dieser Zeit verschlimmerte sich das Gefühl in meinem Herzen immens. Erneut empfand ich es als ungerecht. Ich tat doch genau das Richtige. Warum ging es mir *schlechter*?

Weil mein schützendes Selbst ohne meine alten externen Wertmaße zerbröckelte. Sobald das schützende Selbst stirbt, offenbart sich die zugrunde liegende Wunde. Und das fühlt sich nicht gut an.

Jedes Gefühl von Beklemmung oder Betäubung ist ein Zeichen dafür, dass das schützende Selbst noch immer die Kontrolle hat. Wir stecken in einem Ablenkungsmodus fest. Aus diesem Grund gehe ich nur selten auf Geschichten ein, wenn jemand Gefühle von „Leere", „Enge" oder „Langeweile" beschreibt. Solange solche Gefühle existieren, ist es ausschließlich das schützende Selbst, mit dem ich mich unterhalte (und das ich nähre). So kommen wir nicht voran. Mit der Heilung können wir nur beginnen, wenn wir zunächst das schützende Selbst dekonstruieren.

Wenn es einmal fort ist, ist es fort. Es gibt keinen Weg zurück zu dem schützenden Selbst, auch nicht, wenn wir es wollten. So furchtbar es sich am Anfang anfühlt, ist es eigentlich eine richtig *gute* Sache. Denn sobald wir uns wieder mit unserer Wunde bekannt machen, kann die wahre Heilung beginnen. Nach so vielen Jahren im Hamsterrad können wir endlich Fortschritte sehen.

Entscheidend ist, dass wir bereit sein müssen, jedes Geschehen anzunehmen, wenn unser schützendes Selbst versagt. Erinnern wir uns, dass es vor langer Zeit eine Übergangslösung für ein Problem bot, das wir nicht selbst lösen konnten. Unser Körper tut so etwas nicht, es sei denn, er hält solche Probleme für unser eigenes Überleben als untragbar und schädlich. Wir können also mit Sicherheit annehmen, dass es keine angenehme Erfahrung sein wird.

Sobald die Wunde an die Oberfläche dringt, ist es normal, überwältigende Angst zu verspüren, verrückt zu sein, schrecklich zu sein, alles falsch zu machen, ein hoffnungsloser Fall zu sein, alles zu zerstören, zu lügen … Aber irgendwann setzt der „Aha"-Moment ein, in dem

Index

A

Achtsamkeit 3, 6, 27
ADHS 114
Authentizität 51, 87, 223

B

Bedingungslose Liebe v, 10, 16, 27, 139, 171, 176, 190, 239
  Finden 13
Beklemmung xxi, 130
  Borderliner und 137
  Jenseits der 130
  Vermeider und 134
Borderline
  Persönlichkeitsstörung 98, 112, 116, 144, 189, 214, 217
Borderline-Persönlichkeitsstörung 59, 64, 67, 88, 189, 214
Borderlinerzyklus 105
BPS Siehe Borderline-Persönlichkeitsstörung 98

C

Cluster-B-Beziehung 9, 16, 38, 41, 68, 88, 119, 157, 167, 171, 183, 203, 222-224, 226
  Überlebende einer 38, 41, 181, 188

D

Dankbarkeit 54, 65, 150, 172
Demütigung 93-94, 158, 188, 237
Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT) 100
Dramadreieck 71, 73

E

Ehrlichkeit 5
Eifersucht 7, 53, 87, 93, 98, 103, 156, 158, 185
Eigenliebe 45, 86-87, 191, 199, 209-210
Eigenverantwortung 9-10, 114
Emotionalität 103, 149
Empfindungslosigkeit xvii, xx
Epigenom. Siehe Genom
Externe Wertmaße 21, 27-28, 33

F

Fettleibigkeit. Siehe Adipositas
Fokus 23, 87
  externer 121, 140-141, 143, 145
  interner 144
    Cluster-B-Beziehung 142
    Perfektionist und 145

G

Gerettetwerden 15, 21, 31, 53, 55, 71, 73, 102
Gespräch mit 36, 55, 57, 75, 90, 95, 117, 209
  Anna 90
  Elliot 57
  Linda 117
  Mel 55
  Sarah 36
  Therapeutin 95
  Tony 75
Grenzen 206
  Borderliner und 214
  Cluster-B-Beziehung
    Überlebende einer und 212
  Ko-Abhängige und 211
  Vermeider und 211

H

Heilung 72, 86-87
  erste Schritte zur 26
  Heilungsansatz
    dysfunktionaler 36, 42, 65, 81, 95, 105
Hochstapler-Syndrom 35, 177
Hypervigilanz xv, 63, 78

I

Idealisierungsphase 43, 47, 104, 109
Impostor-Phänomen 35

K

Kernwunde ix, x, xx, 21, 35, 41, 64, 81, 103-104, 119, 160, 168, 170-171, 232-233, 237
  Entwicklungsstand der 173
  Heilung 170
  Heilung der 169
  Ort der 170
Ko-Abhängigkeit xviii, xxi, 66, 144, 222
  Selbstwert und 63
  Verantwortung 62
komplexe posttraumatische Belastungsstörung 78
Konfliktvermeidung 66
Konstante 141
Kontaktsperre 49, 56, 87
Kontrollverlust xix
KPTBS
  Siehe Komplexe posttraumatische Belastungsstörung 78

L

Langeweile xx, xxi, 43, 45, 47, 89, 99, 104, 112, 120, 129, 131-132, 139, 205
Lebensveränderung 216
  Borderliner und 226
  Cluster-B-Beziehung, Überlebende einer und 222
  Ko-Abhängige und 219
  KPTBS-Betroffene und 230
Lieblingsmensch 111, 113

M

Machtlosigkeit 7, 71-72, 85
Morbus Basedow. Siehe Hyperthyreose

N

Narzisst 22, 69, 119
Nicht-Identifikation 158

O

Opferrolle 58, 82-83, 120, 181, 193, 200-201, 206, 232
  Jenseits der 193

P

Paranoide 121
People-Pleasing (Gefallssucht) xxi, 20, 29, 66, 157
Perfektionismus xviii, xxi, 20, 29, 34, 66, 143
Persönlichkeitsstörung 114
Psychose 144
  Idealisierung von 114

R

Ressentiment xxi, 7, 31, 42, 50, 65, 85, 134, 143, 146-154, 172, 191-192, 198, 203, 210, 221, 226, 230, 241
  Ko-Abhängige und 152

S

Schambotschaft xix
Schuldempfinden 73
Schuldgefühl 7, 66
Schuldzuweisung 73, 82, 84, 122, 191, 221, 226
Schützendes Selbst 21, 27-28, 36, 41, 65, 81, 94, 104, 139
  Begehren des 128
  Bewusstwerden des 26
  Dekonstruktion des 125, 130, 170
  Identifikation des 19, 24
  Varianten des 119, 123
Selbstvergebung 184-186, 188-189, 202
Selbstverletzung 89, 116, 220
Selbstwert 4, 41, 47, 70-71, 78, 119, 182, 201, 220
  geringer 67, 70
Selbstzweifel xvi, 38, 49, 53, 63, 66, 69, 102, 131, 135, 142, 148, 171, 180-181, 183, 209, 211, 243
Spiritualität xxii, 17, 36, 100, 149
Sprache 6
SUP Siehe Vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung 92

T

Toxische Scham xx, 174-175, 234
  Vermeider und 178
Trigger
  bewusste 155
Trigger, bewusste
  Borderleiner und 161

U

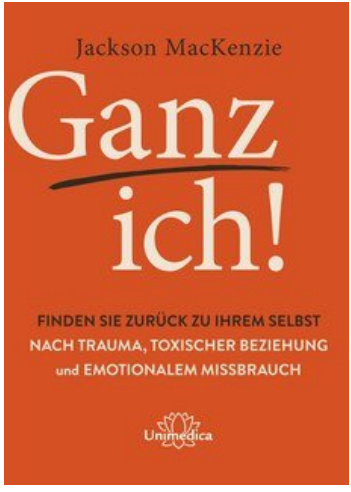
Unzulänglichkeit 6, 41, 45, 48, 53, 70, 87, 97, 135, 142, 150, 156-158, 172, 185, 206

V

Vergebung 4, 190
  Borderliner und 200
  Cluster-B-Beziehung, Überlebende einer 203
  Ko-Abhängige und 198
Verhöhnung 94
Verlassenwerden xix, 26, 89, 107, 170, 205, 229
Verletzbarkeit xxiii, 47, 86, 184-185
Vermeidend-selbstunsichere Persönlichkeitsstörung 92

W

Workaholic 119, 139



Jackson MacKenzie

Ganz ich!

Finden Sie zurück zu Ihrem Selbst

344 pages, broché
sera disponible en 2021

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr