

Emotionalen Missbrauch erkennen und sich aus toxischen Partnerschaften lösen

Verdeckte narzisstische Manipulationen sind subtil und dadurch umso verstörender. Die Diplom-Psychologin Turid Müller kennt das Problem aus fachlicher Sicht und aus eigenem Erleben. In *Verdeckter Narzissmus in Beziehungen* zeigt sie Mechanismen und Muster von emotionalem Missbrauch und den Weg in eine gesunde Beziehung.

Wer den Begriff „Narzissmus“ hört, denkt meist an die grandiose Form, an ein übersteigertes Selbstbild und offen auftretende Verhaltensweisen, wie man sie mit amerikanischen Ex-Präsidenten assoziiert. Die eher unbekanntere Form des verdeckten Narzissmus dagegen ist deutlich subtiler und schwerer zu erkennen – sogar für Expert:innen. Kaum jemand kann sich vorstellen, dass diese oft allseits beliebten und freundlichen Menschen in Beziehungen das Selbstwertgefühl ihrer besseren Hälfte untergraben. Das hat auch Autorin Turid Müller als Diplom-Psychologin und selbst Betroffene erlebt. Viel zu lang verharnte sie in einer emotional missbräuchlichen Beziehung, da sie das, was ihr widerfuhr zunächst nicht als narzisstisches Verhalten erkannt hat. *„Es passte einfach nicht in das Bild, dass ich davon hatte“*, sagt die Diplom-Psychologin. Als ihr bewusst wurde, womit sie es zu tun hatte, war sie fünf Tage später weg. *„Wissen ist Macht“*, weiß sie seither und möchte ihre Erfahrungen und Expertise daher auch anderen mit ihrem Buch *Verdeckter Narzissmus in Beziehungen – Die subtile Form toxischen Verhaltens erkennen und sich von emotionalem Missbrauch befreien* zugänglich machen.

Turid Müllers Ratgeber ist ein informatives Nachschlagewerk und bestärkendes Arbeitsbuch, für alle, die sich fragen, ob ihre Partnerschaft toxisch oder ihre bessere Hälfte narzisstisch ist. Wer den Verdacht hat, in einer emotional missbräuchlichen Beziehung zu stecken, findet Entscheidungshilfen, ob und wie eine Trennung sinnvoll ist. Wer in naher oder ferner Vergangenheit narzisstischen Missbrauch erlebt hat, kann mit den Übungen und Impulsen den Heilungsprozess begleiten. Informationen über Warnzeichen und Rüstzeug fürs Dating helfen bei der Suche nach einer gesünderen Partnerschaft.

Wichtige Informationen bietet die Autorin auch für Angehörige und Fachleute: Denn das, was ihr passiert ist, ist bei Weitem kein Einzelfall. Wenn Missbrauch nicht körperlich wird, fällt er oft durch das Raster von Gesundheitswesen, staatlichen Institutionen und bleibt lange unbemerkt – nicht selten sogar für die Opfer! Sie leiden unter Selbstzweifeln, verlieren Energie und Lebensfreude, werden krank an Körper und Seele. Aber sie – und oft auch Dritte – können sich nicht vorstellen, dass es an ihrer Partnerschaft liegt. Schließlich ist ihr Herzensmensch liebevoll und fürsorglich, das bestätigt auch sein breiter Fanclub und auch die Urlaubsfotos wirken vermeintlich wie aus einer TV-Romanze ... Ob „Love Bombing“ oder „Gaslighting“ – narzisstische Verhaltensweisen als solche zu erkennen, ist der Schlüssel, um uns und andere davor zu schützen.

Die Autorin:



Turid Müller ist Diplom-Psychologin und ausgebildete Schauspielerin. An der Schnittstelle von Kommunikation und Kreativität gestaltet sie Coachings, Trainings und Vorträge. Parallel dazu tritt sie mit eigenen Kabarettprogrammen auf und schreibt Songtexte, Blogs und Musicals. Ihr besonderes Engagement gilt der Sensibilisierung der Gesellschaft für unbequeme Themen – zum Beispiel für den Umgang mit Demenz. Weil sie selbst die verstörenden Folgen einer toxischen Beziehung erlebt hat, beschäftigt sie sich auch beruflich mit dieser bisher eher unbekannteren Form des Narzissmus. Die Autorin lebt in Hamburg.

Turid Müller, Verdeckter Narzissmus in Beziehungen – Die subtile Form toxischen Verhaltens erkennen und sich von emotionalem Missbrauch befreien, Originalausgabe, Hardcover, Gebunden mit Schutzumschlag, ca. 300 Seiten, 13,5 x 21,5 cm, ISBN 978-3-424-63224-8

Sie sind zurückhaltend, freundlich und allseits beliebt. Niemand würde etwas Böses von ihnen erwarten. Doch hinter ihrer unauffälligen Fassade treten Menschen mit verdecktem Narzissmus in Beziehungen manipulativ auf und unterhöhlen mit feinen Nadelstichen das Selbstwertgefühl ihrer Liebsten. Diese subtile Form des Narzissmus macht es Betroffenen besonders schwer zu erkennen, dass sie in einer toxischen Partnerschaft gefangen sind. Verletzt und verwirrt, geben sie sich selbst die Schuld an den vermeintlichen Beziehungsproblemen.

Die Diplom-Psychologin Turid Müller kennt das Problem aus fachlicher Sicht und aus eigenem Erleben. Sie deckt die giftigen Verhaltensmuster auf und skizziert den Weg zur Heilung von emotionalem Missbrauch. Zentral dabei ist es, alte Wunden zu kurieren und zu erkennen, was uns anfällig für toxische Beziehungen gemacht hat. Die wichtigste Botschaft: Wir sind mit unseren Erlebnissen nicht allein. Und wir können einiges dafür tun, um künftig echte Liebe zu finden.



Turid Müller, Verdeckter Narzissmus in Beziehungen - Das Arbeitsbuch/ In 10 Schritten raus aus der toxischen Partnerschaft, Originalausgabe, Paperback, Klappenbroschur, ISBN 978-3-424-63256-9

Die Diplom-Psychologin Turid Müller hat in ihrem Buch „Verdeckter Narzissmus in Beziehungen“ Verhaltensmuster toxischer Partnerschaften aufgedeckt und den Weg zur Heilung von emotionalem Missbrauch skizziert. Doch theoretisches Wissen allein reicht nicht, um Einstellungen und Verhalten zu verändern. Dieses Praxisbuch mit konkreten Lösungsansätzen möchte allen Betroffenen helfen, sich von krankmachenden Beziehungen zu befreien: 10 typische Argumente zum Bleiben werden untersucht und in Argumente zum Gehen verwandelt. Schritt für Schritt können wir diese auf unsere eigene Beziehung übertragen, Klarheit gewinnen und handeln – durch einfühlsame Denkanstöße, Anleitungen zur Selbstbeobachtung, Papier-und-Stift-Übungen, ermutigende Impulse, Körperreisen und Kreativitätstechniken.

10 typische Argumente zum Bleiben werden in Argumente zum Gehen verwandelt:

- ... und wenn es doch nur Paar-Probleme sind? Muster erkennen und brechen.
- ... und wenn ich doch übertreibe? Das Bauchgefühl wieder zum Kompass machen.
- ... und wenn die anderen doch recht haben? Gaslighting, Enabler und Flying Monkeys ausbremsen.
- ... und wenn es doch die große Liebe ist? Von der kognitiven Dissonanz zur Klarheit.
- ... und wenn es doch falsch wäre zu gehen? Denkfehler Hoffnung. Klebstoffe zu Lösungsmitteln machen.
- ... und wenn es doch an MIR liegt? Raus aus der Schuldfrage!
- ... und wenn ich nie wieder so jemanden finde? Rechtschreibkorrektur für Glaubenssätze.
- ... und wenn die Umstände mich zwingen zu bleiben? Kinder, Geld und Co. – Organisation ist alles!
- ... und wenn es doch kein Narzissmus ist? Lieber ein Ende mit Schrecken als ein Schrecken ohne Ende.
- ... und wenn es der falsche Zeitpunkt ist? Den richtigen Moment finden. Die Trennung gestalten.



Weitere Informationen zu Turid Müller finden Sie unter www.turid-mueller.de

Für Rückfragen und bei Interesse an einem Rezensionsexemplar oder einem Interview stehen wir gerne jederzeit zur Verfügung. Druckfähiges Bildmaterial senden wir Ihnen auf Anfrage gerne zu.

Kontakt Presse

CoCo PR

Tina Voigt

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Tel.: 0173 66 96 007

t.voigt@coco-pr.de

Kontakt Verlag

Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Mi Yong Neumann

Neumarkter Str. 28

81673 München

Tel: 089/ 41 36 30 32

miyong.neumann@randomhouse.de