

# Inhaltsverzeichnis

|   |           |
|---|-----------|
| Wie ich zu Narzissmus kam – und der Narzissmus zu mir .....                               | 11        |
| Ein paar Disclaimer vor Beginn .....  | 15        |
| Einleitung .....  | 17        |
| <b>Teil 1: Narzissmus erkennen und verstehen .....</b>                                    | <b>21</b> |
| <b>1 Narzissmus: Nur ein Trendthema oder Lebensrealität? .....</b>                        | <b>23</b> |
| 1.1 Mythos 1: Narzissmus ist nur ein Hype .....   | 25        |
| 1.2 Mythos 2: Narzissmus ist (immer) eine Störung .....                                   | 28        |
| 1.3 Mythos 3: Narzissmus betrifft nur Männer .....  | 32        |
| 1.4 Mythos 4: Narzissmus ist dasselbe wie ein hoher Selbstwert .....                      | 34        |
| 1.5 Mythos 5: Narzissmus entsteht durch mangelnde Anerkennung .....                       | 37        |
| 1.6 Mythos 6: Narzissmus ist ein westliches Problem .....                                 | 39        |
| 1.7 Mythos 7: Narzissmus breitet sich wie eine Epidemie aus .....                         | 41        |
| 1.8 Mythos 8: Narzisst:innen wissen nicht, dass sie narzisstisch sind .....               | 43        |
| 1.9 Mythos 9: Es gibt <i>den</i> einen Narzissmus .....                                   | 46        |
| 1.9.1 Die Kaleidoskop-Metapher des Narzissmus .....                                       | 47        |
| 1.9.2 Die vielen Gesichter des Narzissmus .....   | 48        |
| 1.9.3 Fallbeispiele für die Gesichter des Narzissmus .....                                | 51        |
| 1.10 Mythos 10: Narzissmus kann man nicht messen .....                                    | 53        |
| 1.10.1 Der klassische Narzissmus-Test .....   | 54        |
| 1.10.2 Grenzen klassischer Narzissmus-Tests .....   | 58        |
| 1.10.3 Moderne Narzissmus-Tests .....   | 59        |
| 1.11 Zusammenfassung Teil 1 »Narzissmus erkennen und verstehen« .....                     | 61        |
| <b>Teil 2: Narzissmus in Action .....</b>   | <b>63</b> |
| <b>2 Die helle Seite: Die Vorteile der Egomanie .....</b>                                 | <b>65</b> |
| 2.1 Innovation vs. Tradition: Warum Narzisst:innen das Neue reizt .....                   | 66        |
| 2.2 Charisma vs. Chaos: Wie Narzisst:innen uns in den Bann ziehen .....                   | 71        |
| 2.3 Hustle Culture vs. Quiet Quitting: Warum Narzisst:innen Arbeit lieben .....           | 74        |
| 2.4 Start-up vs. Fuck-up: Was Narzisst:innen am Gründen fasziniert .....                  | 78        |
| 2.5 Egoismus vs. Exzellenz: Wie narzisstische Entrepreneure den Durchbruch schaffen ..... | 80        |
| 2.6 Führen vs. verführen: Wie Narzisst:innen an die Unternehmensspitze gelangen .....     | 84        |
| 2.6.1 Führung als Bühne für das eigene Ego .....  | 84        |
| 2.6.2 Führung als Mittel zum Zweck .....  | 85        |
| 2.6.3 Führung als spontan entstehendes Phänomen .....                                     | 87        |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| 2.6.4  | Führung als (in)effektives Phänomen .....  | 89         |
| 2.6.5  | Führung als kontextsensibles Phänomen .....  | 90         |
| <b>3</b>                                       | <b>Die dunkle Seite: Die Nachteile der Egomanie .....</b>                              | <b>93</b>  |
| 3.1  | Konflikt vs. Kooperation: Warum Narzisst:innen Konflikte schüren .....                 | 94         |
| 3.1.1  | Das narzisstische Opfernarrativ .....  | 94         |
| 3.1.2  | Die narzisstische Konflikreaktion .....  | 97         |
| 3.2  | Ineffizienz vs. Effizienz: Warum Narzisst:innen Produktivitätskiller sein können ..... | 99         |
| 3.3  | Fake vs. Fakten: Warum Narzisst:innen lügen und betrügen .....                         | 103        |
| 3.3.1  | Die narzisstische Selbstüberschätzung .....  | 103        |
| 3.3.2  | Die narzisstische Entgleisung .....  | 105        |
| 3.3.3  | Das Betrugs-Dreieck .....  | 106        |
| 3.4  | Risiko vs. Sicherheit: Wie Narzisst:innen aufs Ganze gehen .....                       | 108        |
| 3.4.1  | Das narzisstische Risiko .....   | 109        |
| 3.4.2  | Mechanismen des narzisstischen Risikos .....   | 111        |
| 3.5  | Ich vs. Wir: Wie narzisstische Führung Unternehmen an den Abgrund bringen kann .....   | 113        |
| 3.5.1  | Die narzisstische Führung .....  | 116        |
| 3.5.2  | Das toxische Dreieck .....   | 118        |
| 3.5.3  | Die Folgen narzisstischer Führung .....  | 121        |
| 3.6  | Fünf Axiome narzisstisch geprägter Organisationen .....                                | 123        |
| 3.7  | Zusammenfassung Teil 2 »Narzissmus in Action« .....                                    | 127        |
| <b>Teil 3: Detox Schritt für Schritt .....</b> |  | <b>129</b> |
| <b>4</b>                                       | <b>Ein Plädoyer für eine ressourcenorientierte Haltung .....</b>                       | <b>131</b> |
| 4.1  | Das Modell der Energiekollision .....  | 134        |
| 4.1.1  | Phase 1: Störungen strategisch nutzen .....  | 136        |
| 4.1.2  | Phase 2: Risiken frühzeitig erkennen .....   | 136        |
| 4.1.3  | Phase 3: Lösungen gemeinsam aushandeln .....   | 137        |
| 4.2  | Strategien für Einzelpersonen .....  | 138        |
| 4.2.1  | Schritt 1: Die eigene Gefühlswelt erkunden .....                                       | 138        |
| 4.2.2  | Schritt 2: Die Zeichen verstehen und richtig interpretieren .....                      | 140        |
| 4.2.3  | Schritt 3: Die Konsequenzen ziehen und rechtzeitig handeln .....                       | 141        |
| 4.2.4  | Schritt 4: Die Reißleine ziehen .....  | 146        |
| 4.3  | Bewältigungsstrategien auf dem Prüfstand: Was hilft wirklich? .....                    | 147        |
| 4.4  | Strategien für Organisationen .....  | 150        |
| 4.4.1  | Drum prüfe, wer sich ewig bindet .....   | 150        |
| 4.4.2  | Ich brauch' das nicht, ich bin perfekt .....   | 155        |
| 4.4.3  | Transformation um das Ich herum .....  | 160        |
| 4.5  | Interviews mit Narzissmus-Expert:innen .....   | 164        |
| 4.5.1  | Mitja Back über die Spielfelder des ICH! .....   | 165        |
| 4.5.2  | Klaus Eidenschink über narzisstische Nöte .....  | 170        |

---

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 4.5.3    | Pablo Hagemeyer über unbewussten Neid .....              | 174        |
| 4.5.4    | Bärbel Wardetzki über das ausgedehnte Selbst .....       | 179        |
| 4.6      | Zusammenfassung Teil 3 »Detox Schritt für Schritt« ..... | 184        |
| <b>5</b> | <b>Quo Vadis Narzissmus in der Arbeitswelt? .....</b>    | <b>187</b> |
|          | Danke .....  | 189        |
|          | Literatur .....  | 191        |
|          | Der Autor .....  | 209        |