

INHALT

Vorwort	11
Einleitung	13
TEIL 1	17
KAPITEL 1	18
Das Phänomen der Psychovampire	18
KAPITEL 2	23
Psychovampirtypen	23
KAPITEL 3	31
Geschichten häufiger Psychovampirtypen	31
Der Fallstrick-Vampir	34
Der Ja-aber-Vampir	40
Der depressive Vampir	44
Der Denkmalpflege-Vampir	53
Der Kühlschrank-Vampir	61
Der ignorante Vampir	66
Der Himalaja-Vampir	70
Der höfliche Vampir	77
Der Experten-Vampir	83

Tanz der Vampire: Ein Management-Team von Nasen-Vampir, Wolf-im-Schafspelz-Vampir und Ich-bin-es-nicht-gewesen-Vampir	89
TEIL 2	99
KAPITEL 4	100
Vampirentlarvung	100
Kurze, wiederholte Attacken hinterlassen nachhaltige Spuren	102
Warnsignale für den »stummen« Vampir	104
Der Universalvampir	106
Typische Vampirsprüche	107
Identifizierungsetappen	109
KAPITEL 5	117
Warum wir jemanden als Psychovampir erleben	117
Der Stellenwert des Selbstwertgefühls	121
KAPITEL 6	132
Therapeutischer Exkurs: Selbsthilfe mit der Positiven Psychotherapie	132
Hoffnung	133
Balance	136
Selbsthilfe	142

KAPITEL 7	148
Vorbeugende Maßnahmen und Immunsierungstechniken	148
Fremdbestimmt versus selbstbestimmt	148
Die Immunsierung	150
Grundimmunsierung durch Energieverteilung	158
KAPITEL 8	160
Umgang mit Vampir-Notfallsituationen	160
Überfall am Telefon	161
Ad-hoc-Angriffe	162
Tipps für Notfälle	163
KAPITEL 9	169
Selbstanalyse: Der Psychovampir-Test	169
Bin ich vampirgefährdet?	169
Bin ich für andere ein Psychovampir?	173
Was nun?	180
Register	185