

Inhalt

| | |
|---|-----------|
| Vorwort der Autorin..... | 9 |
| 1. Scham, Schuld und Wut | 11 |
| 1.1 Scham, Schuld und Wut | 11 |
| 1.2 Wie unsere Denkmuster Probleme hervorrufen | 12 |
| 1.3 Probleme oder Möglichkeiten | 15 |
| 1.4 Wut, Schuld und Scham in unseren Körpern | 16 |
| 1.5 Eine veränderungsförderliche Haltung..... | 17 |
| 2. Dominanzmythen im Alltag..... | 19 |
| 2.1 Ausbildung zum Frieden..... | 19 |
| 2.2 Unsere Mythen erschaffen unsere Welt | 20 |
| 2.3 Schäm dich!..... | 25 |
| 2.4 Auf der Bühne der Dominanzkultur..... | 27 |
| 2.5 Gewalt zwischen den Zeilen | 29 |
| 2.6 Der Unterschied zwischen Dominanz- und Partnerschaftskulturen..... | 35 |
| 3. Wut, Schuld, Scham und unsere Art zu kommunizieren | 37 |
| 3.1 Gewaltfreie Kommunikation (GFK) | 37 |
| 3.2 Freuen Sie sich darauf, das nächste Mal Scham, Schuld oder Wut zu empfinden..... | 38 |
| 3.3 Eine Einstellung, die zu Verbindung führt..... | 38 |
| 3.4 Schulterzeugende Kommunikation | 53 |
| 3.5 Tun Sie nie etwas, um Scham oder Schuld auszuweichen..... | 55 |
| 3.6 Humor oder Empathie..... | 56 |
| 3.7 Empathie..... | 56 |
| 3.8 Mit Sympathie und Mitgefühl behandelt werden | 58 |
| 3.9 Mit Empathie behandelt werden..... | 61 |
| 3.10 Empathie statt „Verzeihung“ | 65 |
| 3.11 Selbstempathie | 66 |
| 3.12 Das schamerzeugende Wörtchen „Nein“ | 68 |
| 3.13 Drei wertvolle Feststellungen | 69 |
| 3.14 Bedürfnissprache führt zu Kontakt..... | 70 |
| 3.15 Wenn Wut und Scham sich verwandelt haben | 71 |

| | |
|---|-----|
| 4. Scham | 73 |
| 4.1 Die rote und die weiße Scham..... | 73 |
| 4.2 Wenn uns die Scham packt..... | 73 |
| 4.3 Was die Scham weckt..... | 76 |
| 4.4 Schamingo..... | 86 |
| 4.5 Was ist Scham?..... | 88 |
| 4.6 Wenn die Scham „ranzig“ wird..... | 91 |
| 4.7 Mit Scham kann man umgehen..... | 92 |
| 4.8 Nutzen aus der Scham ziehen..... | 93 |
| 4.9 Scham und Verletzlichkeit..... | 95 |
| 4.10 Sich für die Scham schämen..... | 97 |
| 4.11 Die angeborene Scham..... | 98 |
| 4.12 Die kulturelle Scham..... | 99 |
| 4.13 Ekel, Abscheu und Abneigung..... | 102 |
| 4.14 Die Zeit vergeht, die Scham besteht..... | 103 |
| 4.15 Die unaufgeräumte Scham..... | 103 |
| 4.16 Scham ist eine Lernbarriere..... | 104 |
| 4.17 Scham in der Kindheit..... | 106 |
| 4.18 Teenagerscham..... | 107 |
| 4.19 Scham in der Kindererziehung..... | 109 |
| 4.20 Warum sollte es falsch sein zu stehlen?..... | 110 |
| 4.21 Die Scham und die Ehre..... | 111 |
| 4.22 Die Scham auf sich nehmen..... | 113 |
| 4.23 Sex und Scham..... | 114 |
| 4.24 Üben Sie, mit der Scham umzugehen..... | 116 |
| | |
| 5. Der Bedürfniskompass | 123 |
| 5.1 Die Scham wieder erkennen lernen..... | 123 |
| 5.2 Der Bedürfniskompass..... | 123 |
| 5.3 Vier Richtungen, um mit Scham umzugehen..... | 127 |
| 5.4 In welche Richtung zeigt Ihr Kompass?..... | 128 |
| 5.5 Zusammenfassung: vier Richtungen im Umgang mit der Scham..... | 140 |
| 5.6 Andere im Umgang mit der Scham unterstützen..... | 142 |
| 5.7 Von Scham zu Verletzlichkeit..... | 145 |
| 5.8 Tagebuch führen, um die Scham kennenzulernen..... | 146 |

| | |
|---|-----|
| 6. Stolz | 149 |
| 6.1 Hochmut kommt vor dem Fall? | 149 |
| 6.2 Stolz und Wertschätzung | 150 |
| 6.3 Sich für Wertschätzung schämen | 151 |
| 6.4 Drei Arten von Stolz | 152 |
| 6.5 Töten Sie Jante nicht – werden Sie sein Freund | 155 |
| 6.6 Sich für jemanden schämen..... | 156 |
| | |
| 7. Wofür Wut überraschenderweise gut sein kann | 159 |
| 7.1 Die blitzschnelle Verwandlung | 159 |
| 7.2 Der Kern der Gewalt..... | 160 |
| 7.3 Gewalt in der Unterhaltung | 162 |
| 7.4 Der vergessene Anwendungsbereich der Wut..... | 163 |
| 7.5 Wut – eine Warnlampe..... | 164 |
| 7.6 Bis zehn zählen | 165 |
| 7.7 Von Scham zu Wut zu Gewalt | 166 |
| 7.8 Wenn wir Scham als etwas Falsches ansehen | 167 |
| 7.9 Geben Sie – aber nur, wenn Sie es freiwillig tun..... | 168 |
| 7.10 Hinter der Wut lauert die Scham | 170 |
| 7.11 Wütende Frauen | 170 |
| 7.12 Wut bei Kindern | 172 |
| 7.13 Eingreifen um zu schützen statt zu strafen | 172 |
| 7.14 Zusammenfassung: Annahmen, die uns helfen können, mit Wut umzugehen | 174 |
| 7.15 Üben Sie sich darin, mit Wut umzugehen..... | 175 |

| | |
|---|-----|
| 8. Die nagende Schuld | 179 |
| 8.1 Die nagende Schuld..... | 179 |
| 8.2 Der Unterschied zwischen Scham und Schuld | 180 |
| 8.3 Schuld und Schamvorwürfe | 182 |
| 8.4 Die Schuld sanieren – Schuld in Bedürfnisse verwandeln und den inneren Konflikt ermitteln..... | 183 |
| 8.5 Was in unserer Macht steht, oder: Hören Sie auf, Gott zu spielen!..... | 185 |
| 8.6 Die Jagd nach dem Sündenbock..... | 187 |
| 8.7 Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl..... | 189 |
| 8.8 Freiheit von Schuld macht uns zugänglich..... | 190 |
| 8.9 Geld und Schuld | 191 |
| 8.10 Eine Bestandsaufnahme dessen, was Ihnen Schuld einflößt | 193 |
| 8.11 Der Schuldtag..... | 194 |
| | |
| Nachwort..... | 195 |
| Literatur..... | 197 |
| Über die Autorin..... | 199 |