

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 Schambingo.....	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