

# Inhalt

Danksagung.....	7
Vorworte .....	9
Vorwort von Betroffenen .....	9
Vorwort der Autorin zu diesem Arbeitsbuch .....	11
Vorwort der Autorin zum Buch <i>Unbeschwert leben</i> im Februar 2020.....	13
Einleitung .....	14
Einführung: Das Phänomen Verbitterung.....	16
Verbitterung ist eine Notwehrreaktion auf erlebtes Unrecht.....	16
Entstehung von Verbitterung.....	17
Wie schmeckt Verbitterung für die Betroffenen?.....	18
Wie schmeckt Verbitterung für die Außenwelt?.....	19
Selbsttest: Bin ich verbittert? .....	21
In 10 Schritten aus der Verbitterung: Unbeschwert leben – das Programm .....	24
<b>Schritt 1: Ich benenne das Unrecht.....</b>	<b>30</b>
1.1 Psychologische Grundbedürfnisse.....	32
1.2 Unrechtes Verhalten in Bezug auf psychologische Grundbedürfnisse.....	33
<b>Schritt 2: Ich nehme achtsam die Wunde wahr .....</b>	<b>46</b>
2.1 Sich die Haltung der Achtsamkeit aneignen.....	47
2.2 Die Haltung der Achtsamkeit auf die eigene Kränkungswunde anwenden .....	54
<b>Schritt 3: Ich praktiziere Selbstmitgefühl .....</b>	<b>58</b>
3.1 Auf sich selbst mitfühlend eingehen .....	59
3.2 Die Ursachen für die eigene Verbitterung verstehen.....	66
3.3 Besser verbittert als verletztlich: Die eigene Verbitterungsstrategie verstehen .....	85
<b>Schritt 4: Ich praktiziere Selbstfürsorge .....</b>	<b>92</b>
4.1 Aufgaben von Eltern.....	92
4.2 Zu den eigenen Eltern werden.....	94
4.3 Sich selbst gute Eltern sein.....	94

<b>Schritt 5: Ich befreie mich aus der Opferrolle .....</b>	<b>120</b>
5.1 Das Drama der Verbitterung erkennen .....	121
5.2 Verbitterung wirklich aufgeben? Pro und Contra .....	124
5.3 Psychische Flexibilität und Weisheit praktizieren .....	127
<b>Schritt 6: Ich definiere, was für mich Sinn macht.....</b>	<b>138</b>
6.1 Sinn rückwärts definieren .....	138
6.2 Sinn vorwärts definieren.....	140
<b>Schritt 7: Ich äußere meine Gefühle .....</b>	<b>149</b>
7.1 Echte Gefühle und Pseudo-Gefühle .....	149
7.2 Gefühle äußern.....	156
<b>Schritt 8: Ich praktiziere Mitgefühl.....</b>	<b>165</b>
8.1 Perspektivübernahme und Empathie trainieren .....	167
8.2 Mitgefühl trainieren.....	172
<b>Schritt 9: Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln .....</b>	<b>181</b>
9.1 Die Wirkung von Verhalten im Blick haben.....	182
9.2 Den Anfang machen: vergeben, verzeihen, sich versöhnen .....	190
<b>Schritt 10: Ich kröne meine Entbitterungsarbeit mit einem Ritual .....</b>	<b>194</b>
10.1 Sich selbst vergeben .....	194
10.2 Anderen vergeben mit dem Vergebungsritual Ho'oponopono .....	195
10.3 Sich versöhnen mit dem Verletzungsritual für Paare.....	199
10.4 Weitere Ideen für Rituale.....	201
<b>Schritt 11: Verbitterung vorbeugen.....</b>	<b>204</b>
11.1 Fassen Sie Ihre neu gewonnenen Weisheiten aus dem Trainingsprogramm in einem Brief an sich selbst zusammen .....	204
11.2 Gehen Sie mit dem Thema Kränkung konstruktiv um.....	204
11.3 Sorgen Sie für eine gute Psychohygiene.....	210
Verzeichnis der Abbildungen und Tabellen.....	220
Übungsverzeichnis .....	223
Literaturverzeichnis .....	226