

Inhalt

Vorwort	9
1. Die komplexe Scham.....	17
1.1 Wie Scham unsere Beziehungen prägt.....	17
1.2 Der schlechte Ruf der Scham.....	24
2. Der Platz der Scham in unserem Leben.....	31
2.1 Was fangen wir mit unseren Gefühlen an?	31
2.2 Verstehen, was wir fühlen.....	35
2.3 Das Gefühl der Scham.....	40
2.4 Wie sieht Schamvermeidung aus?.....	45
2.5 Auf welchem Parkett tanzen Ihre Schamgefühle?.....	51
2.6 Aus der Kindheit der Autorin	55
3. Von impulsgesteuert zu selbstzentriert neugierig.....	57
3.1 Äußere Hilfestellung wirkt nach innen	57
3.2 Das Nervensystem.....	62
3.3 Gefühle und Entwicklung.....	65
3.4 Der Reifeprozess beginnt von innen heraus.....	69
3.5 Das Gehirn im Reifeprozess	74
3.6 Das enthusiastische zweijährige Kind.....	76
4. Der Autopilot unseres Gehirns.....	79
4.1 Die Eltern ziehen ein.....	79
4.2 Entwicklung unseres Autopiloten.....	81
4.3 Selbstdistanz lernen	85
4.4 Unser Selbstbild weist uns die Richtung.....	87
4.5 Die Latte der Erwartungen wird höhergelegt	89
4.6 Anpassen der Kommunikation	91
4.7 Die magische Banane.....	94
5. Regelorientiert und zunehmend komplex.....	97
5.1 Schon so erwachsen und trotzdem noch das reine Kind	99
5.2 Mit Kindern so sprechen, wie sie mit sich selbst sprechen sollen.....	102
5.3 Was Schamgefühle mit dem Selbstwertgefühl zu tun haben	104
5.4 Konventionelle Jugendliche	105

5.5	Fakten- und Wissensresistenz	110
5.6	Das Für und Wider von Vergleichen	112
5.7	Heuchelei, Schmeichelei und peinliche Eltern	114
5.8	Lachen erfüllt viele Funktionen	115
5.9	Scham wegen der Scham und Erröten über das Erröten	117
5.10	Selbstmedikation und Wechselseitigkeit	118
5.11	Reich und Arm	122
6.	Lügen und nachträgliche Rationalisierungen	123
6.1	Was ist eine Lüge?	123
6.2	Sieht man es, wenn jemand lügt?	128
6.3	Wenn das Kind lügt	132
6.4	Die Moral der Lüge	134
6.5	Gruppendruck und nachträgliche Rechtfertigungen	138
6.6	Wir erkennen Lügen nicht	140
6.7	Einen Moment der Wahrheit erschaffen	142
6.8	Integrität tut gut	145
6.9	Die Superkraft Impulskontrolle	146
6.10	Meinungen und Beobachtungen	150
7.	Sex und Intimität	153
7.1	Sex als Mysterium und Abenteuer	153
7.2	Sex und Geschlechtsidentität	156
7.3	Tabus, Normen und Gesetze	160
7.4	Potenziell traumatische Ereignisse	163
7.5	Ein paar Worte über die Klitoris und den Mythos vom Jungfernhäutchen	165
8.	Junge Erwachsene	167
8.1	Vom Freiheitsdurst zum Expertentum	167
8.2	Würde als menschliches Bedürfnis	170
8.3	Leistungsangst	174
8.4	Gedanken und Gefühle beeinflussen	176
8.5	Hilfreiche Gedanken bei einer Schamattacke	178
9.	Die Aufgabe der Eltern	179
9.1	Warum beschämen wir unsere Kinder?	182
9.2	Werte in der Erziehung	183
9.3	Die Elternrolle in Bezug auf Schamgefühle	187
9.4	Die Elternrolle durch die Entwicklungsbrille betrachtet	189

10. Kommunikation	199
10.1 Unsere Sprache – ein Selektionsvorteil	199
10.2 Die individuelle Sprachentwicklung	201
10.3 Gewaltfreie Kommunikation (GFK)	204
10.4 Scham- und Schuldzuweisungen	206
10.5 In die Haut einer anderen Person schlüpfen – und sich trauen, die eigene für eine Weile abzustreifen	209
10.6 Die vielen Aufgaben der Selbstkritik.....	214
10.7 Der Bedürfniskompass – Analyse und Prozesswerkzeug.....	218
Schlusswort	221
Anhang	223
Literatur.....	223
Anmerkungen.....	226
Über die Autorin.....	231