

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
Schritt 1: Ich benenne das Unrecht.....	30
1.1 Psychologische Grundbedürfnisse.....	32
1.2 Unrechtes Verhalten in Bezug auf psychologische Grundbedürfnisse.....	33
Schritt 2: Ich nehme achtsam die Wunde wahr	46
2.1 Sich die Haltung der Achtsamkeit aneignen.....	47
2.2 Die Haltung der Achtsamkeit auf die eigene Kränkungswunde anwenden	54
Schritt 3: Ich praktiziere Selbstmitgefühl	58
3.1 Auf sich selbst mitfühlend eingehen	59
3.2 Die Ursachen für die eigene Verbitterung verstehen.....	66
3.3 Besser verbittert als verletzlich: Die eigene Verbitterungsstrategie verstehen	85
Schritt 4: Ich praktiziere Selbstfürsorge	92
4.1 Aufgaben von Eltern.....	92
4.2 Zu den eigenen Eltern werden.....	94
4.3 Sich selbst gute Eltern sein.....	94

Schritt 5: Ich befreie mich aus der Opferrolle	120
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
Schritt 6: Ich definiere, was für mich Sinn macht.....	138
6.1 Sinn rückwärts definieren	138
6.2 Sinn vorwärts definieren.....	140
Schritt 7: Ich äußere meine Gefühle	149
7.1 Echte Gefühle und Pseudo-Gefühle	149
7.2 Gefühle äußern.....	156
Schritt 8: Ich praktiziere Mitgefühl.....	165
8.1 Perspektivübernahme und Empathie trainieren	167
8.2 Mitgefühl trainieren.....	172
Schritt 9: Ich übernehme die Verantwortung für mein Handeln	181
9.1 Die Wirkung von Verhalten im Blick haben.....	182
9.2 Den Anfang machen: vergeben, verzeihen, sich versöhnen	190
Schritt 10: Ich kröne meine Entbitterungsarbeit mit einem Ritual	194
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
Schritt 11: Verbitterung vorbeugen.....	204
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