



Erschienen am 15.05.2012  
200 Seiten, kartoniert  
Format: 17.0 x 24.0  
ISBN: 978-3-87387-779-5

Liv Larsson

## Wut, Schuld & Scham

### Drei Seiten der gleichen Medaille

Hinter dem Empfinden von Wut und Schuld verbergen sich oft ein Gefühl der Scham und eine Sehnsucht, respektvoll behandelt zu werden. Um unsere wahren Bedürfnisse zu erkennen, sollten wir also unsere Wut und unsere Schuldgefühle hinterfragen und uns mit der darunterliegenden Scham vertraut machen. Scham, Schuld und Wut spielen eine große Rolle in der zwischenmenschlichen Kommunikation und sind ein wichtiger Schlüssel zu unserem Inneren. Daher ist es sinnvoll, sich mit diesen als negativ empfundenen Gefühlen anzufreunden und zu ganz neuen Einsichten zu gelangen.

Es ist der Autorin außerdem ein Anliegen zu zeigen, wie eng Scham, Schuld und Wut zusammenhängen. Diese Gefühle beruhen auf Denkweisen, die wir Menschen in den vergangenen 8000 Jahren entwickelt haben. Sie sind demnach ein Resultat des Dominanzsystems, in dem wir sozialisiert wurden. Erst wenn wir dieses System von Grund auf neu definieren, können wir auch unsere Art zu leben wirklich verändern.

## Autorenprofil

### Liv Larsson

Liv Larsson ist CNVC-zertifizierte GFK-Trainerin. In Schweden sowie in europäischen und asiatischen Ländern gibt sie ihre GFK-Kenntnisse an viele Menschen weiter: an Führungskräfte, UN-Mitarbeiter, Friedensarbeiter, Mediatoren, Theatergruppen, Ärzte, Lehrer u.v.m.

## Pressestimmen

"Das Buch „Wut, Schuld und Scham“ bespricht auch Merkmale einer Dominanzkultur, Unterschiede zwischen Dominanz- und Partnerschafterkultur, schulderzeugende Kommunikation, die rote und die weiße Scham, den Stolz, wofür Wut gut ist und die nagende Schuld. An dieser Aufzählung ist bereits unschwer zu erkennen, wie gewinnbringend dieses Buch für alle diejenigen ist, die sich mit Gefühlen allgemein oder mit diesen Gefühlen insbesondere beschäftigen wollen. Im Buch werden die Gefühle beschrieben, verdeutlicht und mit Übungen zur

Reflexion und zur Vergrößerung eines Handlungsrepertoires versehen. Super!"- Christa Schäfer, Mediation-Berlin-Blog