

## **Vorwort 10**

### **Unliebsame Zeitgenossen kennen- und schätzen lernen 13**

#### **Scham und Schuld machen Sinn 15**

Die guten Seiten von Scham und Schuld 17

Wann sind Scham und Schuld ein Problem? 18

#### **Unterschiede zwischen Scham und Schuld 20**

Den wichtigen Unterschied zwischen Person und Verhalten machen 20

Denken kann helfen, muss aber nicht hilfreich sein 22

Scham blockiert, Schuld aktiviert 27

Der Körper sendet Signale 28

Unser Gegenüber fühlt mit 30

Der kleine Unterschied und seine Folgen 32

#### **Soziale Prägungen von Scham und Schuld 32**

##### **Die Familie 33**

Mögliche Veränderungen durch ein neues soziales Umfeld 33

Können Eltern Emotionen? 37

Kulturelle und gesellschaftliche Einflüsse 37

Kulturelle Aspekte von Scham 39

Kulturelle Aspekte von Schuld 40

Religiöse Aspekte 43

Schuld, Sünde und Vergebung 44

Scham, Reue und Ehre 48

Verzeihen und Loslassen lernen 49

Der Beitrag der Weltreligionen 49

Normen und Werte 50

Was sein soll 51

Was man tun soll 52

Ein Gewissen ist kein Ruhekissen 54

Die verinnerlichten Erwartungen 55

#### **Scham- und Schulderleben 60**

In den Lebensthemen verborgen 61

Durch Krankheit plötzlich scham- und schuldlos **62**

Veränderungen sind möglich **65**

## **Wie Scham- und Schuldempfinden sich entwickeln **70****

Ohne Empathie geht nichts **70**

Der Einfluss von frühkindlichen Erfahrungen **73**

## **Wie Grundbedürfnisse und frühes Scham- und Schulderleben zusammenhängen **75****

Die Grundbedürfnisse **75**

Bindung und Kontakt **75**

Lustgewinn oder Unlustvermeidung **76**

Selbstwertschutz, Selbstwerterhöhung und Selbstwertbehauptung **77**

Grenzen, Kontrolle, Orientierung **78**

Autonomie **78**

Mangelnde Selbst(für)sorge **79**

Bedürfnisse und Emotionen bilden ein Team **81**

Auswirkungen auf das Selbstwerterleben **84**

Überlebensstrategien und ihre Kosten **85**

Die Gegenspieler zu Scham und Schuld **93**

Selbstfürsorge, Selbstliebe und Selbstakzeptanz **94**

## **Das eigene Scham- und Schulderleben kennen- und verstehen lernen **98****

Informationen aus der Zeit rund um die Geburt sammeln und ordnen **100**

Die familiären Werte und das eigene Verhalten **104**

Welche Neigung mit Scham oder Schuld zu reagieren, hat sich entwickelt? **109**

Die Selbsteinschätzung **109**

Hören Sie sich zu **110**

Was Sie selbst wahrnehmen und wie Sie darüber denken **113**

Ein regelmäßiger Check-up der Fehlerfreundlichkeit **115**

Meine individuellen Muster der Scham- und Schuldreaktion aufdecken **118**

Meine typischen Scham- und Schuldthemen **123**

## **Über Umwege zu Scham und Schuld 128**

**Neid, Hass und Rachegefühle 129**

Primäre und sekundäre Emotionen 131

Überlebensstrategien und Kompensationsmechanismen 133

Erdulden 134

Bekämpfen 135

Vermeiden 135

Ich denke, wie ich fühle 136

**Die Grundbedürfnisse hinter Scham und Schuld 139**

## **Neue Wege für altes Scham- und Schulderleben finden 143**

**Scham- und Schuldempfinden von den alten Verletzungen trennen lernen 144**

Stellvertreter finden 145

Den Körper und die Mimik nutzen 147

Die Intensität der Gefühle einordnen 154

**Individuelle Scham- und Schuldreaktionen verändern lernen 158**

**Keine Veränderung ohne Veränderung 161**

Unterstützen Sie sich 162

Probieren Sie sich aus 165

**Empathie regulieren lernen 167**

Zuhören 167

Abstand schaffen 168

Den Auftrag abwarten 171

Nähe tut gut, aber zu nahe macht uns manchmal handlungsunfähig 171

**Selbstempathie entwickeln 174**

Wertfreies Wahrnehmen 176

Sich selbst anders beschreiben 179

Sich verzeihen und wertschätzen lernen 183

Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstakzeptanz lernen 185

**Scham- und Schuldemppfinden nutzen, um sich anderen Menschen zuzuwenden 191**

**Kontakte zu anderen Menschen besser gestalten 192**

Gehen Sie raus 192

Menschen sind positiv 193

Nein und Stopp sagen mit Mitgefühl 193

Gemeinsamkeiten beachten 194

**Bedürfnisse und Emotionen kommunizieren 196**

**Sich ohne Scham- und Schulderleben abgrenzen 202**

Den alten emotionalen »Heimatfilm« unterbrechen 204

Nebenwirkungen 207

Einen eigenen Umgang mit den familiären, kulturellen und religiösen Voraussetzungen finden 207

**Anhang 211**

**Emotionsliste 211**

**Wo Sie Informationen und Hilfe finden 212**

**Literatur 214**