

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 Ruhekitzel 54

Die verinnerlichten Erwartungen 55

Scham- und Schuld erleben 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 Schuldserleben 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 Schuldserleben 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 Schuld erleben 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 Schuldempfinden 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 Schuld erleben abgrenzen 202

Den alten emotionalen »Heimatsfilm« 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