

# Inhalt

<b>Einleitung: Wir alle haben eine Schambiografie</b>	9
Arbeit mit der Scham	13
Was will dieses Buch?	15
<b>1 Was ist Scham?</b>	19
Der Stress in unserem Gehirn	20
Die Sprachlosigkeit der Scham	25
Die Macht der Beschämung	31
Produktive und destruktive Scham	38
<b>2 Kinderstube</b>	44
Die Geburt der Scham	45
Druck am Tisch	50
Virtuelle Welten mit beschämten Eltern	55
<b>3 Die Schule der Scham</b>	65
Wer sind wir?	66
An die Tafel, bitte!	68
Beschämende Ertüchtigung	72
Der Schulhof ist jetzt überall	78
<b>4 Peinliche Körper</b>	89
Scham und Ekel	90
Perverse Menschen	94
Die Auflösung des Körpers	99

<b>5 Beschämtes Arbeiten</b>	109
Alte und moderne Scham	110
Burnout und Scham	114
Die unbegehrten Berufe	116
Neue Ausschlüsse	120
<b>6 In der Krise und am Lebensende verstucken wir uns</b>	129
Psychiatrie, online und offline	130
Das beschämte Ende	144
Richtig Abschied nehmen	148
<b>7 Die neue Macht der Scham</b>	152
Das ABC der Beschämung	154
Die Mikrobeschämung	158
Beschämender Stillstand	167
<b>8 Wege aus der Scham</b>	176
Die Psyche entlasten	178
Die eigene Geschichte neu erzählen	181
Widersprüche aushalten	185
Protest als Gegengift gegen die Scham	188
Die Probebühne im Kopf	191
Lob des Zweifels	195
Humor und Nähe	199
Nachsicht üben	203
<b>Danksagungen</b>	209
<b>Anmerkungen</b>	211
<b>Zum Weiterlesen</b>	219