

# INHALT

<b>Einleitung</b>	7
<b>WAS IST EINE KRÄNKUNG?</b>	9
<b>Im Teufelskreis des Gekränktseins</b>	11
Was passiert bei Kränkungen?	11
Kränkung hat eine doppelte Bedeutung	14
Wir entscheiden, was uns kränkt	16
Kränkungen schwächen das Selbstwertgefühl	20
Wenn Anerkennung und Bedürfnisse unerfüllt bleiben	23
Lieber sind wir wütend, als zu spüren, wie weh es tut	26
Schreck lass nach	28
<b>Wenn wir gekränkt sind</b>	32
Die Kränkung trifft den wunden Punkt	32
Verletzte Ich-Anteile – Ego States	35
Die Verletzung unserer Werte	39
Ich nehme alles persönlich	41
Wie es ist, ist es falsch	44
Die posttraumatische Verbitterungsstörung	48
Ich bin gekränkt, weil du ...	52
Du kommst mir zu nahe	54
Unsere Liebe wird zurückgewiesen	57
Die andere wird mit ihm glücklich	62
Kränkungsleichen leben lange	65
Süchte – Schutz vor neuen Kränkungen	67
Vorurteile können kränken	70

Cybermobbing und Hassreden	73
Die »gekränkte Gesellschaft« oder kollektive Kränkungen	74
Meine Meinung bin ich	77
<b>Wenn andere sich gekränkt fühlen</b>	80
Nimm's bitte nicht persönlich	80
Die Erfahrung, jemanden gekränkt zu haben	81
Kränkungsfallen	86
Ich lege jedes Wort auf die Goldwaage	89
Die Macht der Gekränkten	91
Kränkendes Verhalten	93
Der »Täter« trifft auf sein »Opfer«	96
Rache als Ausgleich	99
Kränkung als Provokation	102
Destruktive Reaktionen bei Kränkungen	104
<b>DER GELASSENE UMGANG MIT KRÄNKUNGEN</b>	107
<b>Welcher Kränkungstyp sind Sie?</b>	124
<b>Weiterführende und zitierte Literatur</b>	126