

Inhaltsverzeichnis

1	Verantwortung übernehmen, sich an Verantwortung übernehmen	1
1.1	Sich an Verantwortung übernehmen – übertriebene Verantwortlichkeit	2
1.2	Verantwortung übernehmen und Verantwortung zuschreiben	5
1.3	Sonderfall Eigenverantwortung	8
1.4	Tatort Verantwortung – in welchen Situationen das Verantwortungsgefühl anspringt	10
	Literatur	13
2	Einfach und komplex zugleich – wie ein Verantwortungsgefühl entsteht	15
2.1	Verantwortung übernehmen – eine Phase des moralischen Handelns	17
	Literatur	24
3	Die ganze Welt auf den eigenen Schultern – übertriebene Verantwortlichkeit	27
3.1	Die fünf Facetten übertriebener Verantwortlichkeit	29
3.2	„Es muss einfach sein, egal um welchen Preis!“ – absolute Moralitätsforderung	33
3.3	„Ich habe es doch in der Hand“ – Überschätzung des eigenen Einflusses	34
3.4	„To do or not to do“ – kein Unterlassungseffekt bei übertriebener Verantwortlichkeit	37

X Inhaltsverzeichnis

3.5	„Mindestens Gefängnis“ – einen Schaden zu verursachen hat schlimme Folgen für mich	40
3.6	„Bloß nichts übersehen!“ – die innere Pflicht, Verantwortungssituationen restlos und ausführlich zu durchdenken	41
	Literatur	43
4	Verantwortung heute	45
4.1	Die Moderne und ihr Trend, es moralisch lockerer zu nehmen	46
4.2	Klima und Co. – der aktuelle Trend zu mehr sozialer Verantwortung	47
4.3	Der Trend, für das eigene Wohlergehen mehr Verantwortung übernehmen zu müssen	50
4.4	Das komplizierte Leben mit unübersichtlichen Verantwortlichkeiten	51
	Literatur	53
5	Die Entstehung übertriebener Verantwortlichkeit	55
5.1	Egoismus oder Kooperation – was sagen die Gene?	55
5.2	Die Familie – welche Erziehungsstile übertriebene Verantwortlichkeit fördern	58
5.3	Belastende Lebensereignisse und Überverantwortlichkeit	60
	Literatur	62
6	Krank vor Verantwortung – wie übertriebene Verantwortlichkeit das Leben erschweren kann	63
6.1	Mehr als nur Gewissensbisse – Verantwortung und miese Gefühle	64
6.2	Belastungen durch überverantwortliches Handeln	68
6.3	Überlastung, Verantwortungsstress und Burnout	71
6.4	Überverantwortlichkeit und psychische Krankheiten	74
6.4.1	Zwangsstörung und übertriebene Verantwortlichkeit	74
6.4.2	Generalisierte Angststörung und übertriebene Verantwortlichkeit	75
6.4.3	Soziale Phobie und übertriebene Verantwortlichkeit	76
6.4.4	Hypochondrie und übertriebene Verantwortlichkeit	77

6.4.5	Posttraumatische Belastungsstörung und übertriebene Verantwortlichkeit	77
6.4.6	Depression und übertriebene Verantwortlichkeit	78
Literatur		79
7	Der Club der Überverantwortlichen – ein Phänomen, viele Gesichter	81
7.1	„Das darf doch wohl nicht wahr sein!“ – der/die Moralist:in	83
7.2	Ich war's! – die/der Schuldbewusste	85
7.3	„Das macht man so!“ – Prinzipienreiter:innen	86
7.4	Die Gerechtigkeitssensiblen	88
Literatur		92
8	Verantwortungsübernahme ausgewogener gestalten	95
8.1	Muss ich wirklich immer und überall verantwortungsvoll handeln?	97
8.2	Wie entscheidend und ungeteilt ist mein Einfluss auf einen Schaden eigentlich wirklich?	103
8.2.1	Den eigenen Einfluss richtig einschätzen	104
8.2.2	Warum Einfluss nicht automatisch gleich auch Verantwortung bedeutet	108
8.3	Machen Unterlassungen wirklich ähnlich schuldig wie aktive Handlungen?	114
8.4	Hat die Verwicklung in einen Schaden wirklich schlimme Folgen für mich?	117
8.5	Muss ich in Verantwortungssituationen wirklich alles restlos durchdenken?	118
Literatur		121
9	Das, was sonst noch zählt – verantwortungsfreier leben mit gutem Gewissen	123
9.1	Das Vereinnahmende der Verantwortung	124
9.2	Die Spannung zwischen dem guten und dem verantwortungsvollen Leben	126
Literatur		128
10	Die Kunst, sich selbst ernst zu nehmen – was ist eigentlich so schlimm am Eigeninteresse?	129
10.1	Was Eigeninteresse noch sein kann – Treue zu sich selbst	130

XII **Inhaltsverzeichnis**

10.2	Die überaus Verantwortlichen aus dem Blickwinkel des tiefen Eigeninteresses	132
10.3	Übungen darin, sich selbst ernst zu nehmen	133
	Literatur	138
11	Gleichgültig sein ... Ehrenrettung einer verbotenen Haltung	139
11.1	Die positive Seite der Gleichgültigkeit	141
11.2	Die überaus Verantwortlichen aus dem Blickwinkel der Gleichgültigen	143
11.3	Eine Übung in Gleichgültigkeit	144
	Literatur	146
12	Das Private – vom Recht, in Ruhe gelassen zu werden, auch vom eigenen Gewissen	147
12.1	Die helle Seite des Privaten	148
12.2	Die überaus Verantwortlichen aus dem Blickwinkel des Privatmenschen	150
12.3	Die Privatsphäre vergrößern – Übungen	151
	Literatur	154
	Stichwortverzeichnis	155