

Inhalt

Was es heißt, etwas Großes zu wagen	11
Einleitung	
Meine Abenteuer in der Arena	15
1 Mangel – Unsere Kultur des »Nicht-genug-Seins«	
Narzissmus und Verletzlichkeit	31
Das Empfinden, unzulänglich zu sein	36
Die Quelle des Mangels	39
2 Mythen zur Verletzlichkeit	
Mythos 1: »Verletzlichkeit ist Schwäche«	41
Mythos 2: »Verletzlichkeit ist mir fremd«	47
Mythos 3: »Verletzlichkeit ist, Privates zur Schau zu stellen«	49
Mythos 4: »Das schaffe ich allein«	59
3 Scham verstehen und überwinden	
Wie man sich gegen die dunklen Künste verteidigt.	77
Scham und die Schwierigkeit, darüber zu reden	79
Scham, Schuld, Erniedrigung und Verlegenheit	88
Okay, Scham ist etwas Schädliches – doch was nun?	91
	95

Wie Frauen und Männer Scham erleben	105
<i>Frauen und das Spinnennetz der Scham 108 – Wie Männer Scham erleben 114 – Der Mann hinter dem Wandschirm 117 – Stinksauer oder dicht 120 – Ich bin zu anderen nur so hart wie zu mir selbst 122 – Männer, Frauen, Sex und das Körperbild 125</i>	
Die Worte, die wir nie mehr zurücknehmen können	128
Wirklich werden	131
 4 Das Arsenal zur Unterdrückung der Verletzlichkeit.	 137
Das Mandat des Genugseins.	142
Schutzschild gegen Verletzlichkeit	144
<i>Standardschutz Nr. 1: Seiner Freude nicht trauen 144 – Großes wagen: Dankbarkeit üben 150 – Standardschutz Nr. 2: Perfektionismus 156 – Großes wagen: Die Schönheit von Kratzern und Rissen 159 – Standardschutz Nr. 3: Emotionale Betäubung 165 – Großes wagen: Grenzen setzen, wahre Zufriedenheit und Spiritualität kultivieren 170 – Für unsere Spiritualität sorgen und sie nähren 176</i>	
Die seltener eingesetzten Schutzschilden.	181
<i>Der Selbstschutz: Täter oder Opfer 181 – Großes wagen: Erfolg neu definieren, Verletzlichkeit wieder zulassen und um Unterstützung bitten 185 – Traumata und der Versuch, etwas Großes zu wagen 188 – Der Selbstschutz: Übermäßige Offenheit und die Flutlichtstrategie 189 – Großes wagen: Absichten klären, Grenzen setzen und Verbundenheit kultivieren 191 – Der Selbstschutz: Blutzüberfall 194 – Großes wagen: Die Absichten hinterfragen 195 – Der Selbstschutz: Im Zickzack laufen 196 – Großes wagen: Präsent sein, aufmerksam sein, vorwärtsgehen 197 – Der Selbstschutz: Zynismus, Kritik, Coolness und Grausamkeit 198 – Großes wagen: Auf dem Drahtseil balancieren, Schamresilienz üben und den Realitätstest machen 201</i>	
 5 »Mind the Gap!« – Die Kluft des Disengagements schließen	 205
Strategie versus Kultur	207
Die Kluft des Disengagements.	210

6 Bildung und Arbeitswelt wieder menschlicher machen	219
Die Führungsrolle in einer Kultur des »Nie-genug-Seins« ..	221
Scham erkennen und überwinden	225
<i>Anzeichen für Scham in einer Kultur 226 – Das Spiel mit der Schuldzuweisung 233 – Die Vertuschungskultur 234</i>	
Anspruch und Wirklichkeit beim Feedback.	235
Auf derselben Seite des Tisches.	242
Der Mut, verletzlich zu sein	246
 7 So sein, wie unsere Kinder einmal werden sollen	255
Erziehung in einer Kultur des »Nie-genug-Seins«	257
Scham verstehen und überwinden	263
Mütter und Väter unterstützen sich gegenseitig	274
Anspruch und Wirklichkeit bei der Zugehörigkeit	276
Der Mut, verletzlich zu sein	284
 Abschließende Gedanken	293
Dank	297
 Anhang.	299
Vertrauen in die Emergenz: Die Grounded Theory und mein Forschungsprozess.	299
<i>Die Forschungsreise 300 – Design 303 – Datenerhebung und -auswahl 304 – Kodieren 307 – Literaturanalyse 308 – Die Evaluation einer datengestützten Theorie 308</i>	
Anmerkungen	311