

Inhalt

Vorwort 7

Teil 1

Scham und Unsicherheit verstehen und heilen 11

1. Was ist Scham? 12
2. Warum und wie wir vor unserer Scham davonlaufen 16
3. Das kompensierte Ich 24
4. Das beschämte Ich 29
5. Schamgedanken 33
6. Schamverhalten 39
7. Das wahre Selbst 45
8. Die Ursachen von Scham 49
9. Die Scham fühlen 61
10. Die Kraft der Bewusstheit 65
11. Umschalten – deinen inneren Richter bezähmen 70
12. Neues Denken, neue Wahlmöglichkeiten,
neue Entscheidungen und neue Gewohnheiten 76

Zusammenfassung 85

Teil 2

Angst und Schock verstehen und heilen 87

1. Wie gehst du mit deiner Angst um? 88
2. Wie zeigt sich Angst? 93
3. Wie beeinflusst Angst dein Leben? 99
4. Warum haben wir solche Angst? 107
5. Warum sollten wir mit unserer Angst Kontakt aufnehmen? 112
6. Was sind deine Auslöser? 117
7. Dein inneres Gespaltensein 120
8. Mit Angst und Schock umgehen lernen 124
9. Die rote Zone 131
10. Angstdenken 136
11. Wie du alte Traumata re-inszenierst 140
12. Deinen Beschützer finden 148
13. Drei Schritte, um in deine Kraft zu kommen 153
14. Dir selber Halt geben 160
15. Deine Kraft und deine Ressourcen stärken 165

Zusammenfassung 168

Literaturnachweis 172