

INHALT

VORWORT 9

I. VON DER ENTÄUSCHUNG ZUR VERBITTERUNG	11
Enttäuschungen sind alltäglich	11
Die Gesichter der Verbitterung	27
Das explosive Gemisch	30
Griesgrämigkeit, Narzissmus, Paranoia, Depression oder Verbitterung?	40
Verbitterung gärt im Verborgenen	44
II. WENN DAS WELTBILD RISSE BEKOMMT	47
Ist alles eine Frage der Bewertung?	48
Der Sinn für Gerechtigkeit: Angeboren? Anerzogen? Antrainiert?	53
Unsere Grundannahmen: Leitlinien des Denkens, Fühlens und Handelns	61
Je wichtiger eine Grundannahme, desto schmerzlicher die Enttäuschung	64
Im Würgegriff der Erinnerungen	72
In der Sackgasse	82
Wenn Rache blind macht	87

Sind Sie – oder jemand, den Sie kennen – von Verbitterung betroffen?	95
III. ENTBITTERUNG –	
DIE LEBENSFREUDE WIEDERGEWINNEN	101
Der Weg aus der Verbitterung kommt von innen... .	101
Expressives Schreiben, narratives Schreiben	105
Akzeptanz und Achtsamkeit	111
Vergeben	114
Weisheit	121
Wie können wir uns vor Verbitterung schützen?... .	139
IV. WENN VERBITTERUNG KRANK MACHT.... 149	
Bitterkeit, die nicht weichen will	150
V. VERBITTERUNG ALS GESELLSCHAFTLICHES PHÄNOMEN 161	
Der Ansteckungsfaktor	161
Kultur, Weltanschauung und Glaubensüberzeugungen	165
Gesellschaftlicher Verbitterungsfaktor	
Ungerechtigkeit	178
Gesellschaftliche Verbitterungsfaktoren	
Kränkung und Herabwürdigung	184
VI. GLÜCKLICH IST, WER VERGISST 199	
Der Missbrauch von Erinnerung	199
Das Missverständnis von Erinnerung	211
Das Glück des Loslassens und Vergessens	214
Literatur- und Quellenverzeichnis	221