

INHALT

Der Kompass durchs Leben	11
Wie Eva G. ihr Würde-Ich entdeckt und ihm folgt	15
Würde als Kompass	21
Das Würde-Ich im Interview mit dem Autorenpaar	26
Warum sich das Würde-Ich oft versteckt	31
Das Monster der lauten und stillen Gewalt	31
Das Monster der Beschämung	33
Das Monster der Erniedrigung	36
Das Monster der Ignoranz und Leere	38
Wovor diese Monster Angst haben	42
Versteckte Anzeichen dafür, das Würde-Ich zu befragen	44
Der schlechte Nachgeschmack	44
Das Unbehagen davor	47
Gefühle, scheinbar »ohne Grund«	50
Unruhe	53
Selbstgespräche	58
Das schlechte Gewissen	60
Der Achtsamkeitsknoten	62
Wie das Würde-Ich hilft	64
Die vier Schritte der Würde-Ich-Achtung	64
Der Schritt beiseite	67
Den Körper würdigen	71
Das »Gefühlsanklopfen« würdigen	75
Vom Vertrauen und Trauen	78
Das Würde-Ich in Aktion: Selbstachtung	80
Selbstachtsamkeit	82
Selbstachtung braucht die Achtung anderer	84
Die unsichtbare Schrift	87

Das Maß der Achtung und Selbstwertschätzung 90

Darf ich aggressiv sein? 92

Welche Menschen schätzen Ihr Würde-Ich? 95

Wer bin ich, dass ich mir etwas wert sein kann? 97

Das Würde-Ich in Aktion: Partnerschaft 99

Es reicht! 100

Das Würde-Herz 101

Mein Platz, meine Haltung 104

Das Wagnis der Partnerschaft 106

Der unsichtbare Klebstoff 108

Die Angst vor dem Versagen 111

Der Verrat 113

Sich selbst und anderen treu sein 115

Das Würde-Ich in Aktion: Wenn Kinder in Ihrem Leben eine Rolle spielen 118

Familie, Kinder und das große UND 119

Meine Grenzen 125

Erwachsene, Kinder und die Schuldgefühle 127

Wie Sie Ihre Kinder gegen Entwürdigung wappnen können 132

Sicherheit und Vorbild 132

Schwäche und Hilflosigkeit erlauben 134

Worte finden 137

Das Würde-Ich in Aktion: Beruf 139

Die berufliche Würde-Bilanz 139

Was ist zumutbar? Was unzumutbar? 141

Das Recht auf Respekt 144

Mein Weg: Beruf und Berufung 147

Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen? 152

Das Würde-Ich in Aktion: Alte Menschen 155

»Die Würde des Alters« und die Realität 156

Würde und Demenz 157

Würdigende Begleitung braucht Würdigung der Pflegenden 160

Gewalt, Aggressivität und herausforderndes Verhalten 161

Die Leerstelle zwischen den Generationen 163

Das Würde-Ich in Aktion: Menschen mit Behinderung 168

Gleich und anders: der doppelte Blick 168

Das Würde-Ich und der Raum der Begegnung 170

Der Respekt der »anderen« 171

Das Würde-Ich in Aktion: Krankheit und Gesundheit 176

Wie Entwürdigung krank machen kann 176

Emma D. und der Krebs 179

Der neue Stolz 184

Demütigung, Demut und der Kampf um Gesundheit 186

Ein kleines Wunder 188

Psychodruck: Zwangsgesundheit, Zwangsentspannen ... 190

Das Würde-Ich in Aktion: Entscheidungen 192

Wie wir bei Entscheidungen blockiert werden 192

Harte und weiche Entscheidungen 195

Ein Lob den Zwischenschritten 199

Wie Sie andere Menschen unterstützen, ihr Würde-Ich zu finden und zu nutzen 200

Das Würde-Ich in Aktion: Druck 204

Der Perfektionsdruck und das Würde-Ich 207

Nein-Sagen richtet auf! 210

Notlügen 212

Ein Lob des Scheiterns 214

Das ungelebte und das ungeliebte Leben 216

Das ungelebte Leben, das leben will 216

Dem ungelebten Leben auf der Spur 218

Das ungelebte Leben würdigen 222

Die »leere Möglichkeit« 223

Das ungeliebte Leben 225

Die Würde und die Gefühle 227

Gefühle können unterdrückt, aber nicht kontrolliert werden 227

Der heilige Zorn und die Würde 230

Der Sinn der Sehnsucht 232

Macht Liebe blind? 235

Die Angst und das Würde-Ich 236

Die Würde der Scham 238

Vom Aufrichten in Würde nach tiefen Verwundungen 241

Traumata und die Folgen 241

Der innere Kern 243

Aufrichten braucht Unterstützung 244

Wegschauen und Hinschauen 246

Für eine Kultur der Würde 248

Vom Wegschauen der Gesellschaft 249

Gesellschaft und Würde – eine Doppelbilanz 251

Achtsamkeit gegen gesellschaftliche Beschleunigung 255

Selbstachtung gegen gesellschaftlichen Druck 257
Würdigung gegen gesellschaftliche Beschämung 259
Die Würde und die Scheinwelten 260

Wie spüre ich die Wirksamkeit des Würde-Ichs? 262

Aufrichtigkeit und Würde-Ich 266

Würde statt »würde« 266
Verantwortung bedeutet, Antworten zu geben 268
Etwas wagen, was man noch nicht kann 269

Kreative Wege zur Entfaltung Ihres Würde-Ichs 271

Objekte 272
Sounds des Würde-Ichs 275
Der Brief an das Würde-Ich 276
Die Herzen der Würdigung 277
Das Würde-Buch 279
Die Fahnen der Würde 281
Die Poesie 282
Dranbleiben statt Durchhalten: Krickelbild 284
Gesten des Würde-Ichs 286

Im Überblick: Der Fächer des Würde-Ichs 288

Zu guter Letzt: Danke 299

Anmerkungen 301