

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 »Gefülsanklopfen« 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 Gesundung 176

- Wie Entwürdigung krank machen kann **176**
- Emma D. und der Krebs **179**
- Der neue Stolz **184**
- Demütigung, Demut und der Kampf um Gesundung **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