

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	7
Danksagung.....	11
Vorworte.....	13
Einleitung.....	19
Einführung: Das Phänomen Verbitterung.....	27
Bin ich verbittert? Ein Selbsttest .....	33
Entbitterung in 10 Schritten: Das Programm.....	35
Allgemeines zum Programm .....	35
Aufbau des Programms.....	36
 <b>Schritt 1: Ich benenne das Unrecht.....</b>	 43
1.1 Die universelle Ebene: Menschliche Grundbedürfnisse und Verbitterung .....	43
1.2 Die individuelle Ebene: Persönlichkeit, Biografie und Verbitterung .....	53
1.3 Unrecht benennen und handhabbar machen .....	65
 <b>Schritt 2: Ich nehme meine Verletzung achtsam wahr.....</b>	 75
2.1 Was ist Achtsamkeit? .....	76
2.2 Achtsamkeits-Basics I: Körperhaltungen bei Achtsamkeitsübungen (Meditationshaltungen) .....	82
2.3 Achtsamkeits-Basics II: Arten von Achtsamkeitsübungen.....	85
2.4 Achtsam die Wunde begutachten.....	97
 <b>Schritt 3: Ich praktiziere Selbst-Mitgefühl .....</b>	 103
3.1 Die Haltung des Selbst-Mitgefühls kennenlernen und üben .....	104
3.2 Begegnung mit dem inneren Kind: Inner Bonding .....	110
3.3 Mitgefühl für Ihren emotionalen Schmerz praktizieren .....	116
3.4 Mitgefühl für Ihre bisherigen Lösungsversuche praktizieren.....	123
 <b>Schritt 4: Ich praktiziere Selbst-Fürsorge.....</b>	 135
4.1 Verantwortung für das innere Kind übernehmen .....	136
4.2 Die eigenen Bedürfnisse gut im Blick haben .....	140
4.3 Wunden versorgen: Das innere Schattenkind trösten.....	143
4.4 Den Fokus auf positive Erfahrungen richten: Das innere Sonnenkind stärken.....	154

<b>Schritt 5: Ich befreie mich aus der Opferrolle .....</b>	<b>161</b>
5.1 Das Drama der Verbitterung erkennen .....	161
5.2 Sich zum Ausstieg aus dem Verbitterungsdrama motivieren .....	166
5.3 Die Haltung ändern: Psychische Flexibilität trainieren .....	176
<b>Schritt 6: Ich definiere, was für mich Sinn macht .....</b>	<b>189</b>
6.1 Ich gebe dem Erlebten nachträglich einen Sinn .....	189
6.2 Ich definiere, wo es zukünftig langgeht .....	195
<b>Schritt 7: Ich äußere meine Gefühle .....</b>	<b>211</b>
7.1 Vorbereitung: Täter-Gefühle entlarven .....	212
7.2 Umsetzung: Gefühle äußern .....	217
<b>Schritt 8: Ich praktiziere Mitgefühl.....</b>	<b>225</b>
8.1 Wirkmechanismen verstehen:	
Perspektivübernahme – Empathie – Mitgefühl – Mitleid.....	226
8.2 Perspektivübernahme und Empathie üben .....	229
8.3 Die Haltung des Mitgefühls .....	237
<b>Schritt 9: Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln .....</b>	<b>251</b>
9.1 Welche Wirkung hat mein Verhalten auf andere? .....	252
9.2 Welche Wirkung soll mein Verhalten auf andere haben? .....	257
9.3 Den Anfang machen: Vergeben, verzeihen, sich versöhnen.....	261
<b>Schritt 10: Ich kröne meine Entbitterungsarbeit mit einem Ritual .....</b>	<b>267</b>
10.1 Das hawaiianische Vergebungsritual Ho’oponopono.....	268
10.2 Das Verletzungsritual für Paare.....	271
10.3 Weitere Ideen für Rituale.....	273
<b>Schritt 11: Verbitterung vorbeugen.....</b>	<b>277</b>
11.1 Fassen Sie Ihre neu gewonnenen Weisheiten aus dem Trainingsprogramm in einem Brief an sich selbst zusammen.....	277
11.2 Gehen Sie mit dem Thema Kränkung konstruktiv um.....	277
11.3 Sorgen Sie für eine gute Psychohygiene.....	283
<b>Nachwort.....</b>	<b>287</b>
<b>Anhang .....</b>	<b>289</b>
Fallbeispiele.....	290
Weiterführende Empfehlungen.....	309
Literaturverzeichnis.....	311