

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
Schritt 1: Ich benenne das Unrecht.....	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
Schritt 2: Ich nehme meine Verletzung achtsam wahr.....	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
Schritt 3: Ich praktiziere Selbst-Mitgefühl	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
Schritt 4: Ich praktiziere Selbst-Fürsorge.....	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

Schritt 5: Ich befreie mich aus der Opferrolle	161
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
Schritt 6: Ich definiere, was für mich Sinn macht	189
6.1 Ich gebe dem Erlebten nachträglich einen Sinn	189
6.2 Ich definiere, wo es zukünftig langgeht	195
Schritt 7: Ich äußere meine Gefühle	211
7.1 Vorbereitung: Täter-Gefühle entlarven	212
7.2 Umsetzung: Gefühle äußern	217
Schritt 8: Ich praktiziere Mitgefühl.....	225
8.1 Wirkmechanismen verstehen: Perspektivübernahme – Empathie – Mitgefühl – Mitleid.....	226
8.2 Perspektivübernahme und Empathie üben	229
8.3 Die Haltung des Mitgefühls	237
Schritt 9: Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln	251
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
Schritt 10: Ich kröne meine Entbitterungsarbeit mit einem Ritual	267
10.1 Das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono.....	268
10.2 Das Verletzungsritual für Paare.....	271
10.3 Weitere Ideen für Rituale	273
Schritt 11: Verbitterung vorbeugen.....	277
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
Nachwort	287
Anhang	289
Fallbeispiele.....	290
Weiterführende Empfehlungen.....	309
Literaturverzeichnis.....	311