

Inhalt

Vorwort	7
1 „Verbitterung“ – Was ist das?	9
1.1 Wie äußert sich Verbitterung?	9
1.2 Wie entwickelt sich Verbitterung weiter?	12
1.2.1 Sich aufdrängende Erinnerungen	12
1.2.2 Betroffene ziehen sich zurück und verschließen sich gegenüber Hilfsangeboten	14
1.2.3 Betroffene tun Dinge, die nicht zielführend sind, und schaden damit sich selbst und anderen	15
1.2.4 Betroffene leiden unter sich selbst	17
1.2.5 Betroffene handeln nicht mehr mit einem klaren Verstand	18
2 Was kränkt Menschen und verbittert sie?	22
2.1 Ungerechtigkeit	22
2.2 Undankbarkeit	24
2.3 Vertrauensbruch	26
2.4 Herabwürdigung	27
2.5 Die Verletzung zentraler Werte und Grundannahmen	28
2.6 Checkliste zur Einschätzung der eigenen Verbitterung	31
3 Wann muss etwas gegen Verbitterung getan werden?	33
3.1 Dauer und Intensität	33
3.2 Selbstschädigung	33
3.3 Betroffene können sich selbst nicht mehr leiden	34
4 Was kann ich selbst gegen meine Verbitterung tun?	36
5 Weisheit	41
5.1 Weisheit als Problemlösefähigkeit	41
5.2 Weisheit gegen Verbitterung	42

6	Weisheitskompetenzen bei der Problembewältigung nutzen	46
6.1	Fakten- und Problemlösewissen – Was ist eigentlich los?	48
6.2	Kontextualismus – Welche Bedingungen spielen hier mit?	51
6.3	Werterelativismus – Worum geht es überhaupt?	52
6.4	Perspektivwechsel – Was denkt der andere sich eigentlich?	55
6.5	Emotionale Empathie – Wie fühlt sich der andere eigentlich?	57
6.6	Selbstdistanz – Wie sehen mich andere?	59
6.7	Selbstrelativierung – Wie wichtig bin ich?	61
6.8	Problem- und Anspruchsrelativierung – Was steht mir eigentlich zu?	63
6.9	Emotionswahrnehmung und Emotionsakzeptanz – Was geht in meinem Herzen vor?	65
6.10	Emotionale Serenität und Humor – Wie kriege ich einen kühlen Kopf?	67
6.11	Nachhaltigkeit – Am Ende wird abgerechnet	70
6.12	Vergangenheitsabkehr und Vergebung – Vorbei ist vorbei	72
6.13	Ungewissheitstoleranz – Akzeptieren, was die Zukunft noch bringt ..	75
6.14	Komplizierte Probleme und einfache Lösungen	77
7	Was können Angehörige von Menschen tun, die in Verbitterung verharren?	79
8	Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll und wie findet man einen Psychotherapeuten?	82
8.1	Der Weg zum Psychotherapeuten	82
8.2	Wie läuft eine Psychotherapie ab?	84
	Anhang	85
	Weiterführende Literatur	85
	Wichtige Adressen	86
	Arbeitsblatt	87