

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>1 „Verbitterung“ – Was ist das?</b> .....	<b>9</b>
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
<b>2 Was kränkt Menschen und verbittert sie?</b> .....	<b>22</b>
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
<b>3 Wann muss etwas gegen Verbitterung getan werden?</b> .....	<b>33</b>
3.1 Dauer und Intensität .....	33
3.2 Selbstschädigung .....	33
3.3 Betroffene können sich selbst nicht mehr leiden .....	34
<b>4 Was kann ich selbst gegen meine Verbitterung tun?</b> .....	<b>36</b>
<b>5 Weisheit</b> .....	<b>41</b>
5.1 Weisheit als Problemlösefähigkeit .....	41
5.2 Weisheit gegen Verbitterung .....	42

<b>6</b>	<b>Weisheitskompetenzen bei der Problembewältigung nutzen .....</b>	<b>46</b>
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
<b>7</b>	<b>Was können Angehörige von Menschen tun, die in Verbitterung verharren? .....</b>	<b>79</b>
<b>8</b>	<b>Wann ist eine Psychotherapie sinnvoll und wie findet man einen Psychotherapeuten? .....</b>	<b>82</b>
8.1	Der Weg zum Psychotherapeuten .....	82
8.2	Wie läuft eine Psychotherapie ab? .....	84
<b>Anhang</b>	.....	<b>85</b>
Weiterführende Literatur	.....	85
Wichtige Adressen	.....	86
Arbeitsblatt	.....	87