

Einleitung

Teil I: Ursachen und Zusammenhänge

1 Die Wurzeln der Schuldgefühle	10
Was verstehen wir unter Schuld- und Reuegefühlen?	
Wie äußern sich Schuldgefühle?	
Wie entwickeln sich unsere Schuldgefühle?	
Das ABC der Schuldgefühle	
Welche Selbstgespräche führen zu unseren Schuldgefühlen?	
Wer hat Einfluß auf unsere Regeln und Wertvorstellungen?	
2 Vor- und Nachteile von Schuldgefühlen	33
Was gewinnen andere durch unsere Schuldgefühle?	
Was gewinnen wir durch unsere Schuldgefühle?	
Wie schaden wir uns durch Schuldgefühle?	
Wie gehen wir mit unseren Schuldgefühlen um?	
Wie versuchen wir bei anderen Menschen Schuldgefühle zu erzeugen?	
3 Innere Blockaden, die den Abbau unserer Schuldgefühle behindern	45
Gibt es berechtigte Schuldgefühle?	
Mythen zu den Schuldgefühlen	
Die 5 Phasen des Umlernens	
4 Grundsätzliche Denkfehler, die wir begehen, wenn wir uns Schuldgefühle machen	60
5 Welche Menschen sind besonders empfänglich für Schuldgefühle?	65
6 Warum Menschen immer wieder Fehler machen	71

Teil II: Konkrete Strategien

7 Strategien zur Überwindung Ihrer Schuldgefühle	75
Wie Sie Ihre Bewertungen auf ihre Richtigkeit überprüfen können	
Was Sie sonst noch tun können, wenn Sie Schuldgefühle verspüren	
Wie Sie in Zukunft Schuldgefühle vermeiden können	
Eine neue Einstellung zu sich und anderen entwickeln	
Nehmen Sie sich selbst mit Stärken und Schwächen an	
Geben Sie die Forderung nach Fehlerlosigkeit auf	
Setzen Sie die Sensibilität gegenüber den Problemen anderer behutsam ein	
Lehnen Sie die Verantwortung für die Gefühle anderer ab	
Ein Text für Ihren inneren Frieden	
Wenn Sie dazu neigen, anderen die Schuld zuzuweisen	

Teil III: Typische Situationen, in denen Schuldgefühle auftreten

8 Schuldgefühle und Kindererziehung	113
9 Schuldgefühle und vertraute Menschen	131
10 Schuldgefühle wegen bestimmter Gedanken und Gefühle	163
11 Schuldgefühle und Sexualität	170
12 Schuldgefühle und eigenes Verhalten	179
13 Schuldgefühle und der Tod eines anderen	191
14 Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse	197
 Schlußwort	 202
Anhang	