

Inhaltsverzeichnis

1	Verantwortung übernehmen ... kann etwas prinzipiell Positives krank machen? Ein Überblick.	1
1.1	Verantwortung – ein Definitionsversuch	3
1.2	Verantwortung übernehmen – eine Phase des moralischen Handelns.	5
1.3	Sich an Verantwortung übernehmen – übertriebene Verantwortlichkeit	6
1.4	Die alltägliche Dynamik der Verantwortungsübernahme.	8
1.5	Mehr Eigenverantwortung übernehmen oder Verantwortung in der Psychotherapie	10
1.6	Zum Inhalt des Buches.	11
	Literatur.	13
2	Moral, Schuld, Gewissen ... Verantwortung und verwandte Begriffe.	15
2.1	Moral	16
2.2	Schuld	17
2.3	Pflicht	19
2.4	Gewissen	20
2.5	Das zurechnungsfähige Individuum – was es mitbringen muss, um verantwortlich (gemacht) zu werden	21
2.5.1	Verursachung	22
2.5.2	Absichtlichkeit	24
2.5.3	Handlungs- und Willensfreiheit	26
2.5.4	Moralsinn	27
	Literatur.	27
3	Ich war's! Übertriebene Verantwortlichkeit.	29
3.1	Verantwortungseinschätzung – eine komplizierte Sache	30
3.2	Übertriebene Verantwortlichkeit – eine dispositionelle Neigung zur Verantwortungsübernahme	33
3.3	Auslösesituationen übertriebener Verantwortlichkeit.	36
3.4	Die kognitive Architektur übertriebener Verantwortlichkeit	38
3.4.1	Überzeugung 1: Ausgeprägte Moralitätsforderung	39

3.4.2	Überzeugung 2: Überschätzung des eigenen Einflusses auf einen Schaden.	40
3.4.3	Überzeugung 3: Unterlassungen sind genauso schlimm wie Handlungen	43
3.4.4	Überzeugung 4: Einen Schaden zu verursachen (oder moralische Regeln zu übertreten) hat schlimme Folgen.	43
3.4.5	Überzeugung 5: Übertriebene Forderung, Verantwortungssituationen komplett zu durchdenken.	44
3.5	Wie übertriebene Verantwortlichkeit gemessen wird.	45
3.6	Fehlt etwas? Die versteckten Implikationen übertriebener Verantwortlichkeit	46
	Literatur.	47
4	Die Entwicklung übertriebener Verantwortlichkeit	51
4.1	Die Entwicklung des moralischen Urteilens	51
4.2	Mögliche Ursachen übertriebener Verantwortlichkeit	53
4.3	Forschungsergebnisse zu den fünf Entwicklungspfaden übertriebener Verantwortlichkeit	57
4.4	Therapeutische Schlussfolgerungen aus den Entwicklungspfaden übertriebener Verantwortlichkeit	57
	Literatur.	58
5	Übertriebene Verantwortlichkeit – psychische Störungen und weitere belastende Auswirkungen	59
5.1	Direkte Folgen übertriebener Verantwortlichkeit – Verantwortungsgrübeln, Schuldgefühle und verantwortungsbezogenes Verhalten.	60
5.1.1	Kontrafaktisches Denken und Verantwortungsgrübeln.	60
5.1.2	Emotionale Folgen übertriebener Verantwortung, mehr als nur Schuldgefühle	62
5.1.3	Verhalten bei übertriebener Verantwortlichkeit – Kontrollieren, Entschuldigen, Anklagen.	67
5.2	Übertriebene Verantwortung und Stress.	68
5.3	Übertriebene Verantwortlichkeit als transdiagnostischer Faktor psychischer Störungen	69
5.4	Übertriebene Verantwortlichkeit und Zwangsstörungen	70
5.4.1	Übertriebene Verantwortlichkeit – bei allen Formen der Zwangsstörung?	73
5.4.2	Verantwortung und Zwangsstörung – ein empirisches Für und Wider.	74
5.4.3	Welche Form von Moral spielt bei Zwängen eigentlich eine Rolle?	75
5.5	Übertriebene Verantwortlichkeit und Angststörungen	76
5.5.1	Generalisierte Angststörung	77

5.5.2	Soziale Phobie	79
5.5.3	Weitere Angststörungen	80
5.6	Übertriebene Verantwortlichkeit und Depression	81
5.7	Übertriebene Verantwortlichkeit und Psychose	83
5.8	Übertriebene Verantwortlichkeit und Essstörungen	85
5.9	Im Dunstkreis psychischer Diagnosen – anhaltende Trauer, Helfersyndrom, pathologischer Altruismus, hypernormale Persönlichkeit	86
	Literatur	87
6	Leben wir aktuell in einer Verantwortungsgesellschaft?	91
6.1	Scham und Schande – vormoderne Formen, das ‚richtige‘ Verhalten abzusichern	92
6.2	Ein innerer Kompass – frühe Bürger:innen als Gesinnungsmenschen	94
6.3	Die Freuden der Normalität – der Radartyp der Angestelltengesellschaft	96
6.4	Eine spätmoderne Verantwortungsgesellschaft?	98
6.4.1	Entgrenzte Welt, entgrenzte Verantwortung	99
6.4.2	Der Rückzug des Sozialstaats aus der Verantwortung ...	101
6.5	Die Mobilmachung des Verantwortungsmenschen	102
6.5.1	Der eigenverantwortliche Mensch	102
6.5.2	Der zivilgesellschaftlich engagierte Verantwortungsmensch	105
6.6	Verantwortungspathologien – Belastungen des Verantwortungsmenschen	105
6.7	Die Position der Psychotherapie angesichts der aktuellen gesellschaftlichen Überverantwortung	109
6.7.1	Betonung der Eigenverantwortung durch die Psychotherapie	110
6.7.2	Die Abwertung traditioneller Schuldkonzepte	110
	Literatur	111
7	Therapieziele bei übertriebener Verantwortlichkeit	115
7.1	Übertriebene Verantwortlichkeit als eigenständiges Therapieziel?	117
7.2	Die konkrete Gestalt einer ausgewogenen Verantwortlichkeit	119
	Literatur	120
8	Exploration – wie sieht das individuelle Profil übertriebener Verantwortlichkeit aus?	121
8.1	Exploration – Selbstwahrnehmung und Selbstdistanz	122
8.2	Die Exploration typischer Episoden übertriebener Verantwortlichkeit und das individuelle Verantwortlichkeitsprofil	124

8.3	Das ABC übertriebener Verantwortlichkeit	125
8.3.1	Die Vermittlung des ABC	127
8.3.2	Das A übertriebener Verantwortlichkeit – Verantwortungssituationen	130
8.3.3	Das C übertriebener Verantwortlichkeit – Schuldgefühle, Entschuldigungsverhalten und Verantwortungsgrübeln explorieren	133
8.3.4	Ziel-C, die situativen Ziele bei übertriebener Verantwortlichkeit erfragen	139
8.3.5	Das B übertriebener Verantwortlichkeit – die belastenden Kognitionen ausfindig machen	140
8.4	Gefahrenereinschätzung, Perfektionismus, Selbstwert - verwandte kognitive Schemata	145
8.5	Was am Ende steht – das individuelle Verantwortlichkeitsprofil	147
	Literatur	148
9	Wege zu einem ausgewogenen Verantwortungsgefühl – Inter- ventionen bei übertriebener Verantwortlichkeit	151
9.1	Das Konzept übertriebener Verantwortungsübernahme ver- mitteln, das Problematische daran anschaulich machen	154
9.2	Interventionen für die fünf kognitiven Dimensionen übertriebener Verantwortlichkeit	158
9.2.1	Überzeugung 1 hinterfragen – ausgeprägte Moralitätsforderung	160
9.2.2	Überzeugung 2 hinterfragen – wie groß und entscheidend ist der eigene Einfluss wirklich?	170
9.2.2.1	Reattributionierung – den eigenen Einfluss richtig einschätzen	171
9.2.2.2	Bedeutet Einfluss immer gleich auch Ver- antwortung?	179
9.2.3	Überzeugung 3 hinterfragen – Verantwortungsunter- schied zwischen Handlungen und Unterlassungen vermitteln	184
9.2.4	Überzeugung 4 hinterfragen – hat eine moralische Verfehlung wirklich schlimme Folgen?	186
9.2.5	Überzeugung 5 hinterfragen – moralische Meta- kognitionen verändern	188
9.3	Interventionen, die mehrere Überzeugungen gleichzeitig hinterfragen	191
9.4	Interventionen bei übertriebener Verantwortlichkeit – der weitere Rahmen	196
	Literatur	198

10 Vereinnahmende Verantwortung – kann man ihr überhaupt entgehen?	201
10.1 Grenzen des Menschen, Grenzen der Verantwortung	203
10.2 Das Systemische der Welt und die altmodische Verantwortung	204
10.3 Verantwortliche Bürger:innen und ihre Feinde	205
10.4 Was tun wir eigentlich, wenn wir etwas tun? Verantwortliches Handeln als Herstellen	206
Literatur.	207
Stichwortverzeichnis	209