

Einleitung und Übersicht	7
1 Wie sich unser Umgang mit Scham historisch entwickelt hat	15
Eine kurze Kulturgeschichte der Scham	
2 Wie sich Scham beim Einzelnen entwickelt	47
Biografie der Scham	
3 Scham und Beschämung	77
Der sich schämende und der gekränkte Mensch	
4 Die zwiespältige Struktur der Scham	109
Wer sich schämt, erkennt sich als anderer	
5 Scham als Verarbeitungsprozess	137
Die Chance und das Risiko der Scham	
6 Soziale Scham und psychische Krankheit	157
Macht Scham krank?	
7 Problematischer Umgang mit Scham	171
Schamabwehr, Deckaffekte und Zynismus	
8 Konstruktiver Umgang mit Scham	187
Akzeptanz, Humor, Selbstironie und Psychotherapie	
9 Scham heute	207
Führt Schamverlust zu einer Beschämungskultur?	

Dank	251
Literatur	253
Personenregister	267
Sachregister	271