

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Einleitung..... | 9 |
| | |
| Teil I..... | 13 |
| | |
| 1. Ausdrucksformen und Eigenschaften des Schamgefühls..... | 15 |
| 1.1 Scham und Angst | 16 |
| 1.2 Scham kann unbewusst sein | 17 |
| 1.3 Situationen, die Scham hervorrufen | 17 |
| 1.4 Der Unterschied zwischen Scham und Schuld..... | 23 |
| 1.5 Scham ist ein Alarmzeichen | 25 |
| 1.6 Scham ist eine soziale Emotion..... | 26 |
| | |
| 2. Chronische Scham entsteht aus missglückten Begegnungen | 29 |
| 2.1 Selbstwert und Selbstgefühl..... | 30 |
| 2.2 Sich gesehen fühlen..... | 31 |
| 2.3 Ein Zerrspiegel..... | 32 |
| 2.4 Achtsame Spiegelung schafft inneren Rückhalt | 35 |
| 2.5 Fehlende Spiegelung führt zu einem Mangel an innerem Rückhalt | 36 |
| | |
| 3. Scham kann eine Reaktion auf ein mangelhaftes Selbstgefühl sein..... | 39 |
| 3.1 Die Angst, sich im Nichts zu verlieren..... | 40 |
| 3.2 Gravierende Defizite im Selbstgefühl..... | 41 |
| 3.3 Wenn der feste Boden fehlt..... | 43 |
| | |
| 4. Scham hemmt dich | 45 |
| 4.1 Ein schwieriges Gespräch | 46 |
| 4.2 Gemeinsam einsam?!..... | 47 |

| | |
|---|--------|
| 5. Das falsche Selbst als Schutz vor Scham | 51 |
| 5.1 Erfolgserlebnisse stärken das falsche Selbst | 52 |
| 5.2 Das fantastische, unverwundbare, falsche Selbst | 54 |
| 5.3 Sich für die Sehnsucht nach Liebe schämen | 55 |
| 5.4 Das falsche Selbst erträgt keine Intimität..... | 57 |
| 5.5 Wut und Verachtung als Schutzschild gegen Intimität..... | 58 |
| 5.6 Im Märchenland..... | 59 |
| 5.7 Vom Gipfel der Perfektion hinabsteigen und bei sich selbst ankommen | 61 |
| Teil II | 63 |
| 6. Lerne dich selbst besser kennen..... | 65 |
| 6.1 Mit Feedback umgehen | 66 |
| 6.2 Filme dich selbst..... | 67 |
| 6.3 Erlebe dich selbst von innen..... | 68 |
| 6.4 Nimm Kontakt zu einer noch tiefer liegenden Ebene in dir auf..... | 69 |
| 6.5 Mach eine Psychotherapie oder nimm an einem Selbsterfahrungskurs teil. | 70 |
| 7. Geh deiner Scham auf den Grund..... | 73 |
| 7.1 Die Arbeit mit deinen Schamerlebnissen stärkt dein Selbstgefühl | 74 |
| 7.2 Scham zeigt sich in Beziehungen..... | 75 |
| 7.3 Überlege dir gut, wen du ins Vertrauen ziehst | 80 |
| 7.4 Wenn du Angst hast, fang mit kleinen Schritten an..... | 81 |
| 7.5 Scham nach einem verbalen Angriff | 82 |
| 7.6 Sich für mangelnde Energie schämen..... | 83 |
| 8. Überlege dir gut, mit wem du deine Zeit verbringst..... | 87 |
| 8.1 Deine Herkunftsfamilie | 89 |
| 8.2 Suche dir gute Vorbilder | 90 |
| 8.3 Achte auf deine gesunden inneren Stimmen | 91 |

| | |
|--|------------|
| 9. Tritt in einen freundlichen Kontakt mit dir selbst | 93 |
| 9.1 Nicht du bist verkehrt | 93 |
| 9.2 Hör nicht auf die Angst..... | 94 |
| 9.3 Von Scham zu Schuld | 95 |
| 9.4 Entdecke deine Empathie für dich selbst wieder..... | 96 |
| 9.5 Schreibe dir einen liebevollen Brief..... | 97 |
| 9.6 Durch die Trauer zu neuer Selbstliebe | 98 |
| | |
| Nachwort: Lass die Leere erblühen..... | 101 |
| Bist du durch Scham gehemmt? Teste dich selbst | 103 |
| Dank..... | 109 |
| Literatur zur Inspiration | 111 |