

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