

Inhaltsverzeichnis

1	Coolness, Scham und Würde – eine Annäherung	1
1.1	Bedürfnisse und unvollständige Lösungen	5
1.2	Gefühle und Bedürfnisse	9
1.3	Zusammenfassung	11
2	Die Macht der Gefühle – ein bisschen Psychologie	13
2.1	Die Macht der Gefühle	14
2.2	Neurobiologie und Basisemotionen	16
2.3	Vom Sinn der Emotionen	18
2.4	Die Kunst der Gefühlsregulation	21
2.5	Zusammenfassung	24

3	Das Schamgefühl – die versteckte öffentliche Emotion	25
3.1	Was ist Scham?	27
3.2	Die Ambivalenz der Scham	29
3.3	Konstruktive Scham	31
3.4	Destruktive Scham	31
3.5	Drei Elemente der Scham	37
3.6	Zusammenfassung	40
4	Scham konstruktiv für eine gelingende Erziehung und Beziehung mit Kindern und Jugendlichen nutzen	43
4.1	Scham und Beziehungsregulation	45
4.2	Das Erkennen von Scham	52
4.3	Das konstruktive Nutzen der Scham	56
4.4	Achtsamkeit, der Weg zu Ruhe und Gelassenheit	61
4.5	Positive Psychologie – der Weg zum gelingendem Leben	62
4.6	Systemische und hypnosystemische Ansätze, Mentalizing	69
4.7	Schamregulation und Neue Autorität	72
4.8	Zusammenfassung	75
5	Die konstruktive Kraft der Scham nutzen – Werkzeuge, Tools und Interventionen	77
5.1	Resonanz, Achtsamkeit und Beziehungsregulation durch Scham	79
5.2	Deeskalieren, aktiv konstruktiv kommunizieren und Beziehungsregulation durch Scham	83

5.3	Werkzeuge, die helfen, die Scham zu entdecken und hervorzukitzeln: Provokation, Humor und Mentalizing	86
5.4	Struktur und Systemic Mirroring: Werkzeuge zum Regulieren der Scham	93
5.5	Öffentlichkeit herstellen	97
5.6	Zusammenfassung	101
6	Schamlosigkeit – wenn die Scham „offline“ ist	105
6.1	Systemische Exposition – systematische Herstellung von Öffentlichkeit	108
6.2	Botschaften der Systemischen Exposition	110
6.3	Das schambezogenen Sit-In	113
6.4	Zusammenfassung	117
7	Brennpunkt Schule – wie Scham hier zu gelingenden Beziehungen verhelfen kann	119
7.1	Den Moment lösen	124
7.2	Gesprächsformen zur konstruktiven Nutzung von Scham	125
7.3	Das Lehrer-Schüler-Gespräch	126
7.4	Das Eltern-Lehrer-Gespräch	133
7.5	Zusammenfassung	135

8	Scham konstruktiv für gelingende Erziehung nutzen – ein Leitfaden für Familie und Alltag	137
8.1	Entscheidend: die Beziehung der Eltern zueinander	138
8.2	Drei notwendige Bedingungen	139
8.3	Sieben Grundhaltungen, Einstellungen und Verhaltensweisen, die die Kraft der Scham potenzieren	144
	Literatur	149