

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Coolness, Scham und Würde – eine Annäherung</b>	<b>1</b>
1.1	Bedürfnisse und unvollständige Lösungen	5
1.2	Gefühle und Bedürfnisse	9
1.3	Zusammenfassung	11
<b>2</b>	<b>Die Macht der Gefühle – ein bisschen Psychologie</b>	<b>13</b>
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

<b>3</b>	<b>Das Schamgefühl – die versteckte öffentliche Emotion</b>	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
<b>4</b>	<b>Scham konstruktiv für eine gelingende Erziehung und Beziehung mit Kindern und Jugendlichen nutzen</b>	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
<b>5</b>	<b>Die konstruktive Kraft der Scham nutzen – Werkzeuge, Tools und Interventionen</b>	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
<b>6</b>	<b>Schamlosigkeit – wenn die Scham „offline“ ist</b>	<b>105</b>
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
<b>7</b>	<b>Brennpunkt Schule – wie Scham hier zu gelingenden Beziehungen verhelfen kann</b>	<b>119</b>
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

<b>8</b>	<b>Scham konstruktiv für gelingende Erziehung nutzen – ein Leitfaden für Familie und Alltag</b>	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
	<b>Literatur</b>	149