

Inhalt

- Vorwort9**
- Einleitung 11**
- 1| Die natürliche Scham – Wie kommt es zur Scham, und was macht sie aus? 13**
 - 1|1 Struktur der Scham 14
 - 1|2 Formen der Scham 18
 - 1|2.1 Körperscham 18
 - 1|2.2 Seelische Scham 18
 - 1|2.3 Beziehungsscham 19
 - 1|2.4 Kombinationen 19
 - 1|2.5 Scham als ganzheitliches Geschehen 20
 - 1|3 Funktion der Scham 20
 - 1|4 Erscheinungsweisen der natürlichen Scham 23
 - 1|4.1 Erscheinungsweise 23
 - 1|4.2 Peinlichkeit – Verlegenheit – Befangenheit 29
 - 1|4.3 Schamreifung 30
 - 1|4.4 Mit-Scham und stellvertretende Scham 37
- 2| Beschämtsein und Beschämen – Dysfunktionale Muster der Scham 38**
 - 2|1 Ersatzverhaltensweisen 39
 - 2|1.1 Beschämtsein 42
 - 2|1.2 Beschämen 47
 - 2|1.3 Natürliche Scham – Beschämtsein – Beschämen 50
 - 2|1.4 Kurzfristige Ersatzverhaltensweisen 54

2 1.5	Andere Ersatzverhaltensweisen für Scham	55
2 1.6	Scham, Beschämtsein, Beschämen im erweiterten Modell „Skript in Aktion“	58
2 2	Scham und Normen	66
2 3	Scham und Schuld	74
3 	Entwicklungspsychologischer Blick auf die Schaminhalte	79
4 	Bedingungsmomente/Auslöser der Scham	99
4 1	Intrapersonale und extrapersonale Bedingungen	99
4 1.1	Individuell-psychologische Bedingungsmomente	99
4 1.2	Soziale Bedingungsmomente	100
4 1.3	Kulturelle Bedingungsmomente	100
4 1.4	Kombinationen aus mehreren Bedingungsmomenten	100
5 	Systematik und Begrifflichkeit in der Darstellung der Scham	101
6 	Beschämungen im Sinne von Beschämen	105
6 1	Beschämung	105
6 2	Selbstbeschämung und Fremdbeschämung	110
6 3	Auslöseklassen von Beschämungen	110
6 4	Beschämungsarten	111
6 5	Erscheinungsweisen des Beschämens	112
6 6	Beschämungsvorgänge	112
6 6.1	Über andere verfügen	112
6 6.2	Verschieben von Verantwortung	113
6 6.3	Übergriffiges Verhalten, Grenzverletzungen	113
6 6.4	Ignorieren	114
6 6.5	Unterbrechen	114
6 6.6	Verdinglichen	115

6 6.7	Verallgemeinern	115
6 6.8	Zuschreiben	115
6 7	Ausgang von Beschämungen	121
6 8	Charakteristik der Interaktionen bei Beschämungen	125
6 9	Schamlosigkeit	141
6 10	Abwesenheit von Scham	143
6 11	Scham und Leid	143
7 	Auflösung der Beschämungsdynamiken	147
7 1	Aufbau und Erhaltung einer Kultur der Achtung und Würde	147
7 1.1	Die natürliche Scham zulassen, anerkennen und leben	147
7 1.2	Die eigene Schamgeschichte durchdringen	148
7 1.3	Runde Kommunikation	148
7 1.4	Sich mitteilen	148
7 1.5	Rückmeldung geben, Wertschätzung aussprechen, konstruktiv Kritik geben	149
7 1.6	Unterscheidung von Verhalten und Sein – Verhalten ansprechen, Zuschreibungen vermeiden	149
7 2	Hilfreiche Konzepte und Modelle, die die natürliche Scham fördern	150
7 2.1	Antithetische Begegnung, Dasein	150
7 2.2	Humanistische Kultur der Transaktionsanalyse	157
7 2.3	Autonomieentwicklung	177
7 2.4	Vertragsarbeit	178
7 2.5	Ichzustandstheorie	179
7 3	Explizite professionelle Interventionen zur Aufarbeitung der Beschämungsdynamik	180
7 3.1	Interventionen mithilfe des Modells Skript in Aktion	180
7 3.2	Entwicklungsfördernde Haltung – Erlaubnishaltung – Erlaubnistransaktionen	181

7 3.3	Mit Affirmationen arbeiten	184
7 3.4	Erlaubnisgruppen	187
7 3.5	Implizit mit Scham arbeiten	188
7 3.6	Proaktiv Scham ansprechen	188
7 3.7	Interventionen nach Richard Erskine	189
7 3.8	Herausarbeiten der natürlichen Scham	190
7 3.9	Den Schmerz aus der Vergangenheit lösen	196
7 3.10	Zuschreibungen auflösen	200
7 3.11	Selbstachtung aufbauen	207
7 3.12	Werteentwicklung anregen	208
7 3.13	Spiegeln	210
7 3.14	Kontrollierter Dialog	212
7 3.15	Integrierte Körperarbeit	213
7 3.16	Auflösung von Beschämungsthemen im Gruppensetting	216
7 4	Umgang mit Scham, Beschämtsein und Beschämen außerhalb therapeutischer Settings	219
8	Schluss	232
9	Dank	234
10	Anhang	235
10 1	Überblick über die Literatur der Transaktionsanalyse bis 2021 inkl.	235
10 2	Begriffe	253
10 3	Affirmationen	262
10 4	Literaturverzeichnis	272
10 5	Stichwortverzeichnis	281