

# Inhalt

Übungsverzeichnis .....	7
Danksagung.....	11
Vorworte.....	13
Einleitung.....	19
Einführung: Das Phänomen Verbitterung.....	27
Bin ich verbittert? Ein Selbsttest .....	33
Entbitterung in 10 Schritten: Das Programm.....	35
Allgemeines zum Programm .....	35
Aufbau des Programms.....	36
<b>Schritt 1: Ich benenne das Unrecht.....</b>	<b>43</b>
1.1 Die universelle Ebene: Menschliche Grundbedürfnisse und Verbitterung .....	43
1.2 Die individuelle Ebene: Persönlichkeit, Biografie und Verbitterung .....	53
1.3 Unrecht benennen und handhabbar machen .....	65
<b>Schritt 2: Ich nehme meine Verletzung achtsam wahr .....</b>	<b>75</b>
2.1 Was ist Achtsamkeit? .....	76
2.2 Achtsamkeits-Basics I: Körperhaltungen bei Achtsamkeitsübungen (Meditationshaltungen) .....	82
2.3 Achtsamkeits-Basics II: Arten von Achtsamkeitsübungen.....	85
2.4 Achtsam die Wunde begutachten.....	97
<b>Schritt 3: Ich praktiziere Selbst-Mitgefühl .....</b>	<b>103</b>
3.1 Die Haltung des Selbst-Mitgefühls kennenlernen und üben .....	104
3.2 Begegnung mit dem inneren Kind: Inner Bonding.....	110
3.3 Mitgefühl für Ihren emotionalen Schmerz praktizieren .....	116
3.4 Mitgefühl für Ihre bisherigen Lösungsversuche praktizieren.....	123
<b>Schritt 4: Ich praktiziere Selbst-Fürsorge.....</b>	<b>135</b>
4.1 Verantwortung für das innere Kind übernehmen .....	136
4.2 Die eigenen Bedürfnisse gut im Blick haben .....	140
4.3 Wunden versorgen: Das innere Schattenkind trösten.....	143
4.4 Den Fokus auf positive Erfahrungen richten: Das innere Sonnenkind stärken.....	154






<b>Schritt 5: Ich befreie mich aus der Opferrolle .....</b>	<b>161</b>
5.1 Das Drama der Verbitterung erkennen .....	161
5.2 Sich zum Ausstieg aus dem Verbitterungs-drama motivieren .....	166
5.3 Die Haltung ändern: Psychische Flexibilität trainieren .....	176
<b>Schritt 6: Ich definiere, was für mich Sinn macht .....</b>	<b>189</b>
6.1 Ich gebe dem Erlebten nachträglich einen Sinn .....	189
6.2 Ich definiere, wo es zukünftig langgeht .....	195
<b>Schritt 7: Ich äußere meine Gefühle .....</b>	<b>211</b>
7.1 Vorbereitung: Täter-Gefühle entlarven .....	212
7.2 Umsetzung: Gefühle äußern .....	217
<b>Schritt 8: Ich praktiziere Mitgefühl.....</b>	<b>225</b>
8.1 Wirkmechanismen verstehen:	
Perspektivübernahme – Empathie – Mitgefühl – Mitleid.....	226
8.2 Perspektivübernahme und Empathie üben .....	229
8.3 Die Haltung des Mitgeföhls .....	237
<b>Schritt 9: Ich übernehme Verantwortung für mein Handeln .....</b>	<b>251</b>
9.1 Welche Wirkung hat mein Verhalten auf andere? .....	252
9.2 Welche Wirkung soll mein Verhalten auf andere haben? .....	257
9.3 Den Anfang machen: Vergeben, verzeihen, sich versöhnen.....	261
<b>Schritt 10: Ich kröne meine Entbitterungsarbeit mit einem Ritual .....</b>	<b>267</b>
10.1 Das hawaiianische Vergebungsritual Ho’oponopono.....	268
10.2 Das Verletzungsritual für Paare.....	271
10.3 Weitere Ideen für Rituale.....	273
<b>Schritt 11: Verbitterung vorbeugen.....</b>	<b>277</b>
11.1 Fassen Sie Ihre neu gewonnenen Weisheiten aus dem	
Trainingsprogramm in einem Brief an sich selbst zusammen.....	277
11.2 Gehen Sie mit dem Thema Kränkung konstruktiv um.....	277
11.3 Sorgen Sie für eine gute Psychohygiene.....	283
Nachwort.....	287
<b>Anhang .....</b>	<b>289</b>
Fallbeispiele.....	290
Weiterführende Empfehlungen.....	309
Literaturverzeichnis.....	311

# Übungsverzeichnis<sup>1</sup>

Übung 1.1:	Unrechtes Verhalten meiner Person gegenüber .....	50
Übung 1.2:	Meine persönlichen Risikofaktoren für Verbitterung.....	59
Übung 1.3:	Meine persönlichen Schemata .....	64
Übung 1.4:	Imaginationsübung – Erinnerung an erlebtes Unrecht 🎧 Audio 1 ...	66
Übung 1.5:	Stärke der Belastung.....	70
Übung 1.6:	Meine persönliche Unrechtsbiografie.....	72
Übung 2.1:	Fokussierung auf den Atem 1 – Achtsames Atmen 🎧 Audio 2 .....	86
Übung 2.2:	Fokussierung auf den Atem 2 – Die Dreipunkt-Atem-Meditation 🎧 Audio 3 .....	88
Übung 2.3:	Fokussierung auf den Körper – Der Body Scan 🎧 Audio 4 .....	90
Übung 2.4:	Offene Aufmerksamkeit 1 – Blätter auf einem Fluss 🎧 Audio 5 .....	92
Übung 2.5:	Offene Aufmerksamkeit 2 – Achtsamkeit über die Sinne: Hören 🎧 Audio 6 .....	94
Übung 2.6:	Offene Aufmerksamkeit 3 – Der Drei-Minuten-Atemraum mit Fernbedienung 🎧 Audio 7 .....	96
Übung 2.7:	Offene Aufmerksamkeit für meine Kränkungs-wunde 🎧 Audio 8 ...	98
Übung 2.8:	Meine Glaubenssätze.....	102
Übung 3.1:	Die Praxis der Liebenden Güte (Metta-Meditation) 🎧 Audio 9 .....	107
Übung 3.2:	Kinderfotos .....	111
Übung 3.3:	Kuscheltier .....	112
Übung 3.4:	Interview mit dem inneren Kind.....	112
Übung 3.5:	Liebe verkörpern .....	113
Übung 3.6:	Imagination – Begegnung mit meinem inneren Kind 🎧 Audio 10 ...	114
Übung 3.7:	Negative Glaubenssätze über mich selbst.....	118
Übung 3.8:	Mein inneres Schattenkind .....	121
Übung 3.9:	Meine unglücklichen Kindmodi .....	126
Übung 3.10:	Meine dysfunktionalen Elternmodi.....	127
Übung 3.11:	Meine dysfunktionalen Bewältigungsmodi (Schutzstrategien).....	129
Übung 3.12:	Mein persönliches Verbitterungsmodell .....	133

---

1 Mit Audio-Symbol markierte Übungen: Eine von der Autorin gesprochene Hörfassung dieser Übung finden Sie unter ↗ <https://www.praxisdrbrand.de/unbeschwert-leben>.

Übung 4.1: Deklaration .....	136
Übung 4.2: Bestandsaufnahme – Sind meine wichtigen Bedürfnisse erfüllt? ...	142
Übung 4.3: Tresortechnik .....	144
Übung 4.4: Imaginationsübung – Sicherer Ort  Audio 11 .....	145
Übung 4.5: Brief an mein inneres Schattenkind .....	148
Übung 4.6: Imaginatives Überschreiben  Audio 12 .....	151
Übung 4.7: Positive Glaubenssätze über mich selbst .....	155
Übung 4.8: Mein inneres Sonnenkind .....	157
Übung 5.1: Positive Affirmationen  Audio 13 .....	167
Übung 5.2: Verbitterung aufgeben – Pro und Contra.....	169
Übung 5.3: Imagination – Der Schritt aus der Wüste in die blühende Landschaft  Audio 14 .....	176
Übung 5.4: Klemmbrettübung .....	179
Übung 5.5: Einen Satz vertonen .....	179
Übung 5.6: Glaubenssätze hinterfragen.....	182
Übung 5.7: Das Ohr wechseln .....	186
Übung 6.1: Sinnstiftende Gedanken.....	192
Übung 6.2: Meine Lebensgeschichte weitererzählen – Vom Opfer zum Helden.....	193
Übung 6.3: Katastrophenskala .....	194
Übung 6.4: Werte und Engagement.....	196
Übung 6.5: Wertschätzung und Mitfreude trainieren.....	202
Übung 6.6: Wertebilanz – Bin ich auf Kurs? .....	204
Übung 6.7: Imaginationsübung – Trauerfeiermeditation  Audio 15 .....	208
Übung 6.8: Grabsteinübung.....	209
Übung 7.1: Täter-Gefühle entlarven .....	214
Übung 7.2: Echte Gefühle und Bedürfnisse aus Täter-Gefühlen herauschälen.....	217
Übung 7.3: Embodiment – Wut.....	218
Übung 7.4: Embodiment – Neutralisierung.....	219
Übung 7.5: Embodiment – Traurigkeit.....	219
Übung 7.6: Expressives Schreiben.....	220
Übung 7.7: Einen Brief aus dem inneren Kind schreiben.....	222

Übung 8.1: Alternativerklärungen finden .....	230
Übung 8.2: In die Schuhe des anderen schlüpfen .....	233
Übung 8.3: Von Beziehungen getragen sein 🎧 Audio 16 .....	239
Übung 8.4: Erinnerung an Mitgefühl, das ich empfangen habe .....	241
Übung 8.5: Genau-wie-ich-Meditation 🎧 Audio 17 .....	243
Übung 8.6: Die Praxis der Liebenden Güte (Metta-Meditation) für eine andere Person 🎧 Audio 18 .....	246
Übung 9.1: Wirkung meiner Schutzstrategien .....	256
Übung 9.2: Verhalten strategisch ausrichten.....	257
Übung 9.3: Alte Muster wahrnehmen und abbiegen.....	260
Übung 9.4: Mir selbst vergeben 🎧 Audio 19 .....	264
Übung 10.1: Mein persönliches Abschlussritual .....	275
Übung 11.1: Meine typischen Trigger .....	282