

Bärbel Wardetzki

***Nimm's bitte  
nicht persönlich***

Der gelassene  
Umgang mit Kränkungen

Kösel

# Inhalt

Einleitung .....	7
------------------	---

<b>Was ist eine Kränkung?</b>	<b>9</b>
-------------------------------	----------

<b>Im Teufelskreis des Gekränktseins .....</b>	<b>10</b>
Was passiert bei Kränkungen?	10
Kränkung hat eine doppelte Bedeutung	13
Wir entscheiden, was uns kränkt	16
Das geschwächte Selbstwertgefühl	20
Wenn Anerkennung und Bedürfnisse zu kurz kommen	23
Lieber sind wir wütend, als zu spüren, wie weh es tut	26
Wie Kränkungen ablaufen	27
Schreck lass nach	28

<b>Wenn wir gekränkt sind .....</b>	<b>31</b>
Die Kränkung trifft den wunden Punkt	31
Ich nehme alles persönlich	36
Wie es ist, ist es falsch	39
Ich bin gekränkt, weil du ...	43
Du kommst mir zu nahe	46
Die andere wird mit ihm glücklich	47
Süchte – Schutz vor neuen Kränkungen	50
Unsere Liebe wird zurückgewiesen	53
Vorurteile können kränken	58
Kränkungsleichen leben lange	61

<b>Wenn wir andere kränken . . . . .</b>	<b>64</b>
Nimm's bitte nicht persönlich	64
Die Erfahrung, jemanden gekränkt zu haben	65
Kränkungsfallen	70
Ich lege jedes Wort auf die Goldwaage	73
Die Macht der Gekränkten	75
Kränkendes Verhalten	78
Der »Täter« trifft auf sein »Opfer«	81
Rache als Ausgleich	85
Kränkung als Provokation	88
Die Verbitterungsstörung	90

## **Der gelassene Umgang mit Kränkungen** . . . . . 93

<b>Welcher Kränkungstyp sind Sie? . . . . .</b>	<b>108</b>
<b>Weiterführende und zitierte Literatur . . . . .</b>	<b>110</b>