SIGRID ENGELBRECHT
MICHAEL LINDEN

LASS LOS!

ES REICHT –
WEGE AUS DER VERBITTERUNG

ecowin
SALZBURG – MÜNCHEN

INHALT

VORWORT 9

I. VON DER ENTTÄUSCHUNG ZUR VERBITTERUNG 11
Enttäuschungen sind alltäglich ... 11
Die Gesichter der Verbitterung ... 27
Das explosive Gemisch ... 30
Griesgrämigkeit, Narzissmus, Paranoia, Depression oder Verbitterung? ... 40
Verbitterung gärt im Verborgenen ... 44

II. WENN DAS WELTBILD RISSE BEKOMMT ... 47
Ist alles eine Frage der Bewertung? ... 48
Der Sinn für Gerechtigkeit: Angeboren? Anerzogen? Antrainiert? ... 53
Unsere Grundannahmen: Leitlinien des Denkens, Fühlens und Handelns ... 61
Je wichtiger eine Grundannahme, desto schmerzlicher die Enttäuschung ... 64
Im Würgegriff der Erinnerungen ... 72
In der Sackgasse ... 82
Wenn Rache blind macht ... 87

Sind Sie – oder jemand, den Sie kennen – von Verbitterung betroffen? 95

III. ENTBITTERUNG – DIE LEBENSFREUDE WIEDERGEWINNEN 101
Der Weg aus der Verbitterung kommt von innen ... 101
Expressives Schreiben, narratives Schreiben 105
Akzeptanz und Achtsamkeit 111
Vergeben 114
Weisheit 121
Wie können wir uns vor Verbitterung schützen? ... 139

IV. WENN VERBITTERUNG KRANK MACHT 149
Bitterkeit, die nicht weichen will 150

V. VERBITTERUNG ALS GESELLSCHAFTLICHES PHÄNOMEN 161
Der Ansteckungsfaktor 161
Kultur, Weltanschauung und Glaubensüberzeugungen 165
Gesellschaftlicher Verbitterungsfaktor Ungerechtigkeit 178
Gesellschaftliche Verbitterungsfaktoren Kränkung und Herabwürdigung 184

VI. GLÜCKLICH IST, WER VERGISST 199
Der Missbrauch von Erinnerung 199
Das Missverständnis von Erinnerung 211
Das Glück des Loslassens und Vergessens 214

Literatur- und Quellenverzeichnis 221