

INHALT

- Der Kompass durchs Leben 11
- Wie Eva G. ihr Würde-Ich entdeckt und ihm folgt 15
- Würde als Kompass 21
 - Das Würde-Ich im Interview mit dem Autorenpaar 26
- Warum sich das Würde-Ich oft versteckt 31
 - Das Monster der lauten und stillen Gewalt 31
 - Das Monster der Beschämung 33
 - Das Monster der Erniedrigung 36
 - Das Monster der Ignoranz und Leere 38
 - Wovor diese Monster Angst haben 42
- Versteckte Anzeichen dafür, das Würde-Ich zu befragen 44
 - Der schlechte Nachgeschmack 44
 - Das Unbehagen davor 47
 - Gefühle, scheinbar »ohne Grund« 50
 - Unruhe 53
 - Selbstgespräche 58
 - Das schlechte Gewissen 60
 - Der Achtsamkeitsknoten 62
- Wie das Würde-Ich hilft 64
 - Die vier Schritte der Würde-Ich-Achtung 64
 - Der Schritt beiseite 67
 - Den Körper würdigen 71
 - Das »Gefühlsanklopfen« würdigen 75
 - Vom Vertrauen und Trauen 78
- Das Würde-Ich in Aktion: Selbstachtung 80
 - Selbstachtsamkeit 82
 - Selbstachtung braucht die Achtung anderer 84
 - Die unsichtbare Schrift 87

Das Maß der Achtung und Selbstwertschätzung 90

Darf ich aggressiv sein? 92

Welche Menschen schätzen Ihr Würde-Ich? 95

Wer bin ich, dass ich mir etwas wert sein kann? 97

Das Würde-Ich in Aktion: Partnerschaft 99

Es reicht! 100

Das Würde-Herz 101

Mein Platz, meine Haltung 104

Das Wagnis der Partnerschaft 106

Der unsichtbare Klebstoff 108

Die Angst vor dem Versagen 111

Der Verrat 113

Sich selbst und anderen treu sein 115

Das Würde-Ich in Aktion: Wenn Kinder in Ihrem Leben eine Rolle spielen 118

Familie, Kinder und das große UND 119

Meine Grenzen 125

Erwachsene, Kinder und die Schuldgefühle 127

Wie Sie Ihre Kinder gegen Entwürdigung wappnen können 132

Sicherheit und Vorbild 132

Schwäche und Hilflosigkeit erlauben 134

Worte finden 137

Das Würde-Ich in Aktion: Beruf 139

Die berufliche Würde-Bilanz 139

Was ist zumutbar? Was unzumutbar? 141

Das Recht auf Respekt 144

Mein Weg: Beruf und Berufung 147

Wie können Eltern ihre Kinder bei der Berufswahl unterstützen? 152

Das Würde-Ich in Aktion: Alte Menschen 155

»Die Würde des Alters« und die Realität 156

Würde und Demenz 157

Würdigende Begleitung braucht Würdigung der Pflegenden 160

Gewalt, Aggressivität und herausforderndes Verhalten 161

Die Leerstelle zwischen den Generationen 163

Das Würde-Ich in Aktion: Menschen mit Behinderung 168

Gleich und anders: der doppelte Blick 168

Das Würde-Ich und der Raum der Begegnung 170

Der Respekt der »anderen« 171

- Das Würde-Ich in Aktion: Krankheit und Gesundung 176**
Wie Entwürdigung krank machen kann 176
Emma D. und der Krebs 179
Der neue Stolz 184
Demütigung, Demut und der Kampf um Gesundung 186
Ein kleines Wunder 188
Psychodruck: Zwangsgesundheit, Zwangsentspannen ... 190
- Das Würde-Ich in Aktion: Entscheidungen 192**
Wie wir bei Entscheidungen blockiert werden 192
Harte und weiche Entscheidungen 195
Ein Lob den Zwischenschritten 199
Wie Sie andere Menschen unterstützen, ihr Würde-Ich zu finden und zu nutzen 200
- Das Würde-Ich in Aktion: Druck 204**
Der Perfektionsdruck und das Würde-Ich 207
Nein-Sagen richtet auf! 210
Notlügen 212
Ein Lob des Scheiterns 214
- Das ungelebte und das ungeliebte Leben 216**
Das ungelebte Leben, das leben will 216
Dem ungelebten Leben auf der Spur 218
Das ungelebte Leben würdigen 222
Die »leere Möglichkeit« 223
Das ungeliebte Leben 225
- Die Würde und die Gefühle 227**
Gefühle können unterdrückt, aber nicht kontrolliert werden 227
Der heilige Zorn und die Würde 230
Der Sinn der Sehnsucht 232
Macht Liebe blind? 235
Die Angst und das Würde-Ich 236
Die Würde der Scham 238
- Vom Aufrichten in Würde nach tiefen Verwundungen 241**
Traumata und die Folgen 241
Der innere Kern 243
Aufrichten braucht Unterstützung 244
Wegschauen und Hinschauen 246
- Für eine Kultur der Würde 248**
Vom Wegschauen der Gesellschaft 249
Gesellschaft und Würde – eine Doppelbilanz 251
Achtsamkeit gegen gesellschaftliche Beschleunigung 255

Selbstachtung gegen gesellschaftlichen Druck	257
Würdigung gegen gesellschaftliche Beschämung	259
Die Würde und die Scheinwelten	260
Wie spüre ich die Wirksamkeit des Würde-Ichs?	262
Aufrichtigkeit und Würde-Ich	266
Würde statt »würde«	266
Verantwortung bedeutet, Antworten zu geben	268
Etwas wagen, was man noch nicht kann	269
Kreative Wege zur Entfaltung Ihres Würde-Ichs	271
Objekte	272
Sounds des Würde-Ichs	275
Der Brief an das Würde-Ich	276
Die Herzen der Würdigung	277
Das Würde-Buch	279
Die Fahnen der Würde	281
Die Poesie	282
Dranbleiben statt Durchhalten: Krickelbild	284
Gesten des Würde-Ichs	286
Im Überblick: Der Fächer des Würde-Ichs	288
Zu guter Letzt: Danke	299
Anmerkungen	301