

die wichtigsten Erkenntnisse nochmals zusammengefasst.

Wie Sie am besten mit diesem Buch umgehen

Lesen Sie dieses Buch am besten erst einmal im Überblick durch, ohne sich intensiv mit den Übungen zu beschäftigen. Dann wissen Sie, was Sie erwartet und ob Sie sich darauf einlassen wollen.

In einem zweiten Durchgang, wenn Sie sich bewusst entschieden haben, an Ihren Schuldgefühlen zu arbeiten, gehen Sie die einzelnen Kapitel systematisch durch. Streichen Sie sich an, was für Sie besonders wichtig ist. Oder schreiben Sie die für Sie persönlich wichtigsten

Erkenntnisse heraus. Überhaupt ist es sinnvoll, wenn Sie sich ein Notizbuch zulegen, in dem Sie sich Unklarheiten und Übungen notieren. Sollten Sie sich in einer Psychotherapie befinden oder an einer Selbsthilfegruppe teilnehmen, können Sie auch dort Ihre Einsichten und Einwände diskutieren.

Manchmal ist es gerade dann, wenn man unter Schuldgefühlen leidet so, dass man sich in einen Gedankenkreislauf verrannt hat, aus dem man durch das Lesen eines Buches auch nicht herauskommt. Falls Sie, liebe Leserin, lieber Leser bemerken, dass Sie meinen Ausführungen immer wieder Einwände wie „Ja aber, da muss ich doch Schuldgefühle haben“ oder „Frau Wolf kennt meine schlimmen Gedanken, meine Fehlentscheidung oder mein Fehlverhalten nicht, sonst würde sie nicht so leicht reden“

entgegenzusetzen, dann möchte ich Sie bitten, einen Therapeuten aufzusuchen. Sie benötigen dann eine stärkere Unterstützung, um sich aus den quälenden Schuldgefühlen zu befreien. Auch ständig wiederkehrende Selbstmordgedanken, über lange Zeit andauernde schwere Depressionen sollten Sie zu einem Psychotherapeuten führen. Im Anhang finden Sie Adressen von Therapeuten, an die Sie sich wenden können.

Teil I

Ursachen und

Zusammenhänge

1 Die Wurzeln der Schuldgefühle

In diesem Kapitel ist es unser Ziel zu ergründen, was Schuld- und Reuegefühle auszeichnet und wie sie entstehen. Die meisten von uns glauben zu wissen, weshalb sie Schuldgefühle quälen. Sie sehen die Ursache darin, dass sie Regeln gebrochen oder einen anderen Menschen verletzt haben. Doch warum leiden dann manche Menschen in genau der gleichen Situation nicht unter Schuldgefühlen? Es scheint nur die halbe Wahrheit zu sein.