

SANNIK BEN DEHLER

SCHAM UMARMEN

WIE MIT
PRIVILEGIEN
UND
DISKRIMINIERUNGEN
UMGEHEN ?

w_orten
& meer

Guten Tag	11
Einstimmung	21
Darf ich vorstellen? - Mein inneres Gänseteam!	21
Was genau will ich umarmen?	28
Was verursacht meine Scham?	32
Was meine ich mit sozialen Regeln?	33
Wie werden soziale Normen durch Beschämung verstärkt?	37
Was hat Scham mit dem Nicht-Erfüllen eigener Ansprüche zu tun?	39
Was verstehe ich unter Privilegien und Diskriminierungen?	41
Was hat das Ganze mit mir zu tun - oder: bin ich normalpositioniert?	46

Was ist diskriminierungs- kritisches und privilegien- bewusstes Handeln?	51
Tag 1: Scham wahrnehmen	56
Warum Scham wahrnehmen?	58
Was hat Scham mit Diskriminierungen und Privilegien zu tun?	61
Eigene Ängste benennen als Strategie, Scham wahrzunehmen	75
Tag 2: Selbstabwertung verstehen	83
Warum Selbstabwertung verstehen wollen?	85
Welcher Zusammenhang besteht zwischen Scham, (verinnerlichter) Diskriminierung und Selbstabwertung?	89
Innerer Dialog (über Fehler - und Atmen) als Strategie, Selbstabwertung zu stoppen	93

Tag 3: Gesellschaftliche_eigene Ansprüche benennen und hinterfragen	103
Warum Scham-Auslöser und damit auch die eigenen Ansprüche benennen und hinterfragen?	104
Welcher Zusammenhang besteht zwischen Ansprüchen, Diskriminierungen und Privilegien?	110
Bedürfnisorientiert Handeln und Entschleunigen	113
Tag 4: Sich (verwundbar) zeigen	131
Warum habe ich mich dafür entschieden mich (verletzlich) zu zeigen?	133
Welcher Zusammenhang besteht zwischen Verwundbarkeit, Diskriminierungen und Privilegierungen?	139

Sich mit Menschen umgeben, die ähnliche Werte teilen, als Strategie sich (verwundbar) zu zeigen	141
Tag 5: Scham und Bedürfnisse kommunizieren	148
Wie Scham und Bedürfnisse kommunizieren?	150
Welcher Zusammenhang besteht zwischen Kommunizieren, Scham, Diskriminierungen und Privilegien?	151
Einfühlsame Kommunikation als Strategie, Bedürfnisse und Scham zu kommunizieren	154
Tag 6: Einfach mal abschalten	175
Tag 7: Fokus setzen	179
Ein Dankes- und Abschiedsbrief	182
Gespräche und Texte, auf die ich mich beziehe	188