

## Schamreaktionen erforschen

Erinnere dich an fünf bis zehn Situationen in deinem Leben, vielleicht sogar aus der näheren Vergangenheit, in der du dich geschämt hast. Es können kleine Augenblicke sein, die der Lebensfreude einen Dämpfer verpasst haben, oder auch größere Dinge, die richtig schmerzhaft waren.

Reflektiere dann, wie du reagiert hast. Manche Menschen reagieren mit Verstecken darauf, also ziehen sich zurück, werden still, wollen sich klein machen und unsichtbar werden. Andere wehren sich im Kampfmodus dagegen und werden wütend, um die Scham nicht zu fühlen. Andere lenken sich ab, tun so, als wäre nichts gewesen, reden sich ein, dass alles okay ist oder überspielen die Scham durch besonders starkes Auftreten.

Was ist deine natürliche Schamreaktion? Gibt es da eine bestimmte oder ist sie immer anders? Kannst du eine Tendenz erkennen? Gibt es Verhaltensweisen, die du von anderen kennst, die dir aber bei dir selbst fremd sind?

Hier hast du Raum, das alles zu reflektieren.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.