

Vorwort	9
1. Einleitung	10
2. Warum es schwer sein kann, Verantwortung zu teilen	13
2.1 Eigene Geschichte	16
2.2 Familiengeschichte	22
2.3 Innere Antreiber	29
2.4 Berufswahl und Verantwortung	31
2.5 Typen: Welche charakteristischen Muster gibt es bei der Übernahme von Verantwortung?	34
2.6 Schlechtes Gewissen: Ein nutzloses Gefühl?	42
<i>Woher kommt das schlechte Gewissen?</i>	44
<i>Schuldgefühle und Überforderung: ein Teufelskreis</i>	45
2.7 Wann wird Verantwortung zu Überforderung?	46
2.8 Trage ich zu viel Verantwortung?	46
3. Was ist das, Verantwortung?	48
3.1 Schicksal oder Gottes Wille? Philosophische Aspekte	50
<i>Komplette Stabilität ist unlebendig</i>	52
3.2 Das Große und Ganze – Gesellschaft und Verantwortung Soziologische Aspekte	54
<i>Gesellschaftliche Erwartungen und Entwicklungen</i>	58
3.3 Wir alle übernehmen Verantwortung – Lasten teilen in der Gruppe Gruppendynamische Aspekte	62

4. Warum Verantwortung so ungleich verteilt ist . . . 65

- 4.1 »Lauter Faulpelze!« Die Generation Y 66
*Was die Verantwortungslosigkeit der Generation Y mit
der Verantwortung früherer Generationen zu tun hat 67*

5. Verantwortung teilen lernen 69

- 5.1 Wie viel Verantwortung ist gut für mich? 70
Schritt 1: Wie spüre ich Bedürfnisse auf? 70
Schritt 2: Wie merke ich, was gut für mich ist? 73
Eigene Bedürfnisse erkennen 76
Unerfüllte Sehnsucht zulassen 83
Eigene Bedürfnisse verwirklichen 85
Schritt 3: Das rechte Maß finden 88
Individuelle Erholungsfähigkeit 89
Anerkennung als Maßstab 92
- 5.2 Sich von Lasten befreien. 94
Erkennen, was die Lasten sind 94
Antreiber durch Gegen-Sätze abschwächen 98
Verantwortung an frühere Generationen zurückgeben . . . 101
Selbstüberforderung einschränken 108
- 5.3 Teilen macht glücklich 112
- 5.4 Vertrauen in sich und andere gewinnen 115
Sich und anderen vergeben schafft Vertrauen 116
- 5.5 Einfach mal ausprobieren 119
Gegen den Strich 120
- 5.6 Verantwortung in Organisationen teilen 122
- 5.7 Verantwortung, die man nicht (mehr)
übernehmen sollte 125
Wenn wir spüren, dass etwas nicht stimmt 125
Verantwortung im Beruf 126

6. Grenzen beim Teilen von Verantwortung 128

Dank 130

Literatur, Tipps und Links 132