

•

Ursula Nuber

Lass mir mein Geheimnis!

***Warum es guttut,
nicht alles preiszugeben***

***Campus Verlag
Frankfurt/New York***



Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Warum Reden Silber und Schweigen Gold ist . . .	17
Reden befreit?	18
Das Recht zu schweigen	20
Was wir verbergen	23
Spannendes Geheimnis	28
Warum wir Geheimnisse brauchen	30
Was ist ein Geheimnis?	34
<i>Acht gute Gründe, ein Geheimnis zu haben</i>	37
1. Geheimnisse fördern die Selbstständigkeit	37
2. Geheimnisse gewähren Schutz	50
3. Geheimnisse helfen, Ziele zu erreichen	58
4. Geheimnisse schützen die Privatsphäre	68
5. Geheimnisse dienen der Liebe	78
6. Geheimnisse bewahren uns vor schmerzlicher Selbsterkenntnis	94
7. Geheimnisse ermöglichen ein zweites Leben	109
8. Geheimnisse geben Frauen Kraft	134
Du sollst nicht lügen – oder doch?	153
Lügen – aus Rücksicht	157

Lügen – zur Selbsterhaltung	161
Lügen – zum Selbstschutz	165
Das Geheimnis wahren – eine Anleitung	171
Ein Geheimnis wahren ist harte Arbeit	172
Geheimhaltung ist eine Gedächtnisleistung	174
Übung macht den Meister	178
Geheimnisse – nichts für Schüchterne!	180
Ein Sonderfall – die heimliche Liebe	181
Der Test: Wie hoch ist das Risiko?	183
Das Geheimnis lüften – eine schwere Entscheidung	188
Geheimnisse in der Mythologie	190
Psychologische Studien zum Schweigen	192
Schweigen schadet nicht in jedem Fall	194
Das Geheimnis lüften: Ist das immer ratsam?	195
Dunkle Geheimnisse müssen offenbart werden	197
Welche Folgen hat die Wahrheit?	200
Ein Geheimnis offenlegen	201
Sind Mitwisser Hüter des Geheimnisses?	204
Enthüllen oder schweigen – ein Entscheidungsmodell	212
Die Alternative: neue Einsichten gewinnen	218
... und was ist mit den Opfern?	222
Der Grad der Kränkung – eine Frage der Einstellung	225
Literatur	229
Register	234