

Inhalt

Die unsichtbare Dauerlast — 9

Emotional Load — 12

Wie du mit diesem Buch umgehen kannst — 16

Unsere ersten emotionalen Prägungen — 19

Emotionaler Ballast — 20

Deine emotionale Muskelmasse — 25

Deine genetische Ausstattung,

um Lasten zu tragen ... — 31

... und wie deine erste Lebensumgebung

damit umgeht — 34

Frühe Stresserfahrungen, die deine

Möglichkeiten prägen — 47

Wie wir das Fühlen von unseren Eltern lernen — 58

Schützende Bindungsmuster, Parentifizierung

und Co-Abhängigkeit — 69

Emotionale Prägungen im Spiegel der Zeit — 76

Wie das Patriarchat krank macht — 83

- (Sexuelle) Gewalt und emotionale Belastbarkeit — **91**
- Psychische Gewalt und emotionale Belastbarkeit — **98**
- Ökonomische Abhängigkeit, Erwerbstätigkeit und Armut — **108**
- Zeitmangel und Daueranspannung — **116**
- Verbindung mit anderen — **123**
- Rassismus — **129**
- Schönheitsdiktat — **131**
- Aktive Väter haben auch Emotional Load - und dürfen sich selbst darum kümmern — **137**

Emotional Load ablegen — 145

- Impuls 1:** Emotional Load sichtbar machen — **146**
- Impuls 2:** Selbstmitgefühl — **153**
- Impuls 3:** Emotionale Bestandsaufnahme in Beziehungen — **158**
- Impuls 4:** Regeln für dich ausbilden — **165**

Wie du deinen Alltag emotional gesund gestaltest — 175

Emotional Load und Kinder — 176

Emotional Load und
ältere Familienmitglieder — 192

Emotional Load und Partnerschaft — 200

Emotional Load und Arbeit — 212

Cycle Breaking: Eine Zukunft ohne Emotional Load — 223

Mehr Gefühle für alle und weniger Last
für Einzelne — 226

Eine neue Generation fühlender Kinder — 228

Sei nicht wild und wunderbar,
sondern du selbst — 233

Danksagung — 235

Anmerkungen — 237

Literatur zum Vertiefen — 251