

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