

# Inhalt

<b>Danke .....</b>	<b>8</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>9</b>
<b>Ich schreibe einfach los .....</b>	<b>11</b>
 <b>Mythos Nr. 1: Es gibt emotionale Menschen sowie rationale Menschen; Frauen können besser mit Gefühlen umgehen als Männer .....</b>	
Der physische Körper .....	25
Der intellektuelle Körper .....	26
Der emotionale Körper .....	27
Der energetische Körper .....	29
Experiment 1: Zusammenspiel von intellektuellem, emotionalem und physischem Körper .....	36
 <b>Mythos Nr. 2: Gefühle sind kompliziert, denn es gibt eine Unzahl an verschiedenen Gefühlen .....</b>	
Mangelnde Unterscheidung lässt uns den Überblick verlieren.....	41
Die vier primären Grundgefühle .....	43
Experiment 2: Bewusstes Einordnen der Empfindungen der verschiedenen Körper .....	51
 <b>Mythos Nr. 3: Es gibt positive Gefühle und negative Gefühle – wenn wir schon Gefühle haben, dann sollten es die positiven sein! .....</b>	
Was hast du über Wut gelernt?.....	56
Was hast du über Traurigkeit gelernt?.....	57
Was hast du über Angst gelernt? .....	58
Was hast du über Freude gelernt? .....	59
Experiment 3: Meine persönlichen Prägungen und Geschichten über Gefühle .....	64

<b>Mythos Nr. 4: Große Gefühle sind unkontrollierbar und können uns überwältigen .....</b>	<b>67</b>
Die Taubheitsschwelle – dein konditioniertes Sicherheitsventil gegen Gefühle .....	69
Unsere Kultur unterstützt die Gefühlstaubheit .....	74
Gefühlsarbeit heißt, die Taubheitsschwelle bewusst herabzusetzen .....	77
Die Sache mit der Resilienz .....	81
Experiment 4: Erkunden der eigenen Taubheitsstrategien.....	87
 <b>Mythos Nr. 5: Gefühle überfallen uns und wir können nichts dagegen tun .....</b>	 <b>89</b>
Das Niedere Drama – der gewohnte alltägliche Wahnsinn .....	90
Niederes Drama entsteht durch unbewusstes Ausagieren von Gefühlen .....	96
Der Reiz des Niederen Dramas – die unbewusste Freude.....	102
Experiment 5: Mein alltägliches Niederes Drama .....	110
 <b>Mythos Nr. 6: Gefühle können krank machen; Menschen, die zu viel fühlen, sind krank .....</b>	 <b>113</b>
Vermischungen von zwei Gefühlen .....	115
Vermischung von drei Gefühlen .....	124
Vermischung von vier Gefühlen .....	127
Experiment 6: Erforschung von subtilen Gefühlen im Hier und Jetzt .....	136
 <b>Mythos Nr. 7: Gefühle vernebeln uns den Blick und rauben uns Energie; sie verhindern, dass wir klare, vernünftige Entscheidungen treffen .....</b>	 <b>139</b>
Eine neue Perspektive in Bezug auf Gefühle einnehmen .....	141
Die Weisheit und Kraft der Wut .....	144
Die Weisheit und Kraft der Traurigkeit .....	147
Die Weisheit und Kraft der Angst.....	149
Die Weisheit und Kraft der Freude.....	151
Der Weg aus der Konditionierung – verändere deine Geschichten .....	154
Experiment 7: Bewusste Steigerung der Gefühlsintensität .....	158

<b>Mythos Nr. 8: Emotion und Gefühl sind einfach nur zwei Bezeichnungen für ein und dieselbe Sache .....</b>	<b>161</b>
Die Eltern-Emotion.....	165
Die Kind-Emotion.....	169
Die Gremlin-Emotion .....	172
Der Nutzen von Emotionen liegt in der Chance auf Heilung und Bewusstheit.....	175
Experiment 8: Eltern-Emotionen identifizieren.....	182
 <b>Mythos Nr. 9: Liebe ist ein Gefühl; Liebe ist das Gegenteil von Angst .....</b>	<b>183</b>
Dass Angst und Liebe Gegenspieler sind, ist New-Age-Nonsense ..	185
Bewusste, verantwortliche Gefühle dienen als Assistenten der Liebe .....	187
Experiment 9: Dem Gefühl Angst eine andere Bedeutung geben ..	194
 <b>Mythos Nr. 10: Traurigkeit ist dasselbe wie Trauer .....</b>	<b>197</b>
Trauer-Welle: Verleugnung .....	200
Trauer-Welle: Wut/Empörung .....	201
Trauer-Welle: Verhandeln .....	203
Trauer-Welle: Gram/Resignation .....	204
Trauer-Welle: Aktive Akzeptanz .....	205
Unbewusste Trauer versus bewusste Trauer .....	206
Experiment 10: Unterscheidung von Gedanken – Gefühlen – Emotionen .....	210
 <b>Schluss mit den alten Geschichten – der bewusst fühlende Erwachsene .....</b>	<b>213</b>
Den Umgang mit Gefühlen verändern .....	214
Der bewusst fühlende Erwachsene.....	219
Bewusste Gefühlsarbeit: ein Weg, um deine emotionale Kompetenz zu entfachen .....	227
Experiment 11: Praktizieren der Wahl zwischen Niedrigerem Drama und Hohem Drama .....	237
 <b>Eines ist mir noch wichtig, zu sagen .....</b>	<b>239</b>
 <b>Anhang .....</b>	<b>247</b>