

Inhalt

Danke	8
Über die Autorin	9
Ich schreibe einfach los	11
Mythos Nr. 1: Es gibt emotionale Menschen sowie rationale Menschen; Frauen können besser mit Gefühlen umgehen als Männer	21
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
Mythos Nr. 2: Gefühle sind kompliziert, denn es gibt eine Unzahl an verschiedenen Gefühlen	39
Mangelnde Unterscheidung lässt uns den Überblick verlieren.....	41
Die vier primären Grundgefühle	43
Experiment 2: Bewusstes Einordnen der Empfindungen der verschiedenen Körper	51
Mythos Nr. 3: Es gibt positive Gefühle und negative Gefühle – wenn wir schon Gefühle haben, dann sollten es die positiven sein!	53
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

Mythos Nr. 4: Große Gefühle sind unkontrollierbar und können uns überwältigen	67
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
Mythos Nr. 5: Gefühle überfallen uns und wir können nichts dagegen tun	89
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
Mythos Nr. 6: Gefühle können krank machen; Menschen, die zu viel fühlen, sind krank	113
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
Mythos Nr. 7: Gefühle vernebeln uns den Blick und rauben uns Energie; sie verhindern, dass wir klare, vernünftige Entscheidungen treffen	139
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

Mythos Nr. 8: Emotion und Gefühl sind einfach nur zwei Bezeichnungen für ein und dieselbe Sache	161
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
Mythos Nr. 9: Liebe ist ein Gefühl; Liebe ist das Gegenteil von Angst	183
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
Mythos Nr. 10: Traurigkeit ist dasselbe wie Trauer	197
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
Schluss mit den alten Geschichten – der bewusst fühlende Erwachsene	213
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 Niederm Drama und Hohem Drama	237
Eines ist mir noch wichtig, zu sagen	239
Anhang	247