

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	12
<b>1. Was Fühlen formt</b>	<b>26</b>
Konstruierte Emotionen	40
Unsere emotionale Entwicklung	46
Die emotionale Brille der Träume	62
Gefühle und Politik	64
Medien formen Emotionen	70
<b>2. Fühlen und Haltung</b>	<b>74</b>
Sprache als Baumeisterin	78
Kohärenz durch Sprache	86
Konstruierte Selbstgeschichten	92
Vielfacher Konstruktivismus	96
KI als kreativer Memtreiber	102
<b>3. Mit Emotionen arbeiten</b>	<b>106</b>
Emotionale Energie verflüssigen	116
Angehaltene Emotionen – eingefrorene Gedanken	120
Entwicklungsbegleitung	126
Gefühle und Besprechbarkeit	132
<b>4. Gefühlswelten</b>	<b>136</b>
Wut	142
Angst	152
Trauer	162
Freude	172
Überraschung	182
Ekel	192
Neugier	202
Scham	212
Schuld	222
Langeweile	232
Überforderung	242
Neid	252
Eifersucht	262
Zweifel	272
Vertrauen	282
Ermächtigung	292

<b>5. Lieben</b>	<b>302</b>
Liebe im Weltenstrom – eine Reise durch Zeit und Raum	304
Eros	310
Philia	318
Storge	326
Philautia	334
Pragma	342
Agape	350
Was macht die Liebe so wesentlich für uns Sein?	358
<b>6. Gefühleinsichten</b>	<b>362</b>
ICH – den nächsten eigenen Entwicklungsschritt finden	364
WIR – ein Umfeld mit Wachstumsgefährt*innen schaffen	368
ALLE – sinnvolle Macht, um Sinnvolles zu machen	372
ALLES – raus aus der erlernten Gefühlstaubheit	376
<b>7 Fühlen verwirklichen</b>	<b>380</b>
Selbstentwicklung ist Weltentwicklung	381
Die Autor*innen	388
Links und weitere Angebote	390
Literaturempfehlungen	392
Bildnachweis	395
Personenregister	396
Stichwortverzeichnis	398
Einladung	406