

Inhalt

Zu Beginn:

Eine Einföhlung 11

Weg vom Fokus auf Negatives 18

Eins

Was lenkt unsere Geföhle? 27

Der wissenschaftliche Blick auf Geföhle 29

Physiologische Theorien 30

Die Bedeutung der Bewertung 31

Evolutionenbiologische Theorien 32

Konzept der Basisemotionen 34

Erweiterungen der Basisemotionen 39

Ausdruck und Erkennen von Geföhlen 41

Affektive Neurowissenschaften 42

Konstruktivistische Ansätze 44

Erwartungen und Schmerz 49

Geföhle stecken an 50

Gefühle im Alltag	53
Bedürfnisse	55
Traumatisierungen	61
Stress	69
Gefühle und Temperament	71
Gefühle und Körper	77
Gemischte Gefühle	78
Gefühle können neurotisch werden	83
Positive Gefühle fördern	88
Fokus neu ausrichten	93

Zwei

Botschaften der Gefühle 103

Verstehe deine Gefühle	105
Temperament und Gewohnheiten	105
Körperliche Faktoren	111
Botschaften deiner Gefühle	114
Manches ist auch einfach schlimm	139
Übernimm das Steuer	140

Drei

Wie können wir unsere Gefühle lenken? 143

Achtsamkeit öffnet die Tür 145

Lenke deine Gefühle 153

Sorge für eine gute Grundlage 155

Reg dich nicht so auf 160

Stell dich deinen Ängsten 172

Bewältige deine inneren Konflikte 178

Broaden and Build 187

**Akzeptiere,
was du nicht ändern kannst 217**

**Zum Schluss:
Eine Ermutigung 225**

Dank 231

Literatur 233