

Inhalt

Zu Beginn: Eine Einfühlung 11

Weg vom Fokus auf Negatives 18

Eins

Was lenkt unsere Gefühle? 27

Der wissenschaftliche Blick auf Gefühle 29

Physiologische Theorien 30

Die Bedeutung der Bewertung 31

Evolutionsbiologische Theorien 32

Konzept der Basisemotionen 34

Erweiterungen der Basisemotionen 39

Ausdruck und Erkennen von Gefühlen 41

Affektive Neurowissenschaften 42

Konstruktivistische Ansätze 44

Erwartungen und Schmerz 49

Gefühle 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
Verstehé 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