

Inhalt

TEIL I: EINFÜHRENDE INFORMATIONEN 9

Einleitung 9

**Der klemmende Scheibenwischer oder: Wie ich entdeckte,
dass ein fremdes Gefühl mir die Sicht versperrte 13**

Sein Herz befreien: Was Sie in diesem Buch erwartet 17

**Kurze Geschichte der Körperzentrierten Herzensarbeit bis
zur Entdeckung der Fremdgefühle 22**

TEIL II: WIE FREMDE GEFÜHLE UNS UNBEWUSST BEHERRSCHEN 35

**Wie kommt es, dass wir Gefühle von anderen
übernehmen, ohne es zu merken? 35**

**Der schnellste Weg, sich die Laune zu verderben:
Gefühlsübernahme bei flüchtigen Begegnungen 45**

**Die erste Identifikation mit fremden Emotionen:
sich fühlen, wie Mami sich fühlt 48**

**Belastet durch Gefühle, die verstorbenen Geschwistern
gehören 57**

**Wie wir ganze Gefühlspakete von unseren Eltern
übernehmen und uns damit unglücklich machen 62**

**Verstrickt, verklebt, verwoben: wie Gefühlsübernahmen
unsere Beziehungen verwirren 66**

Warum wir Gefühle von anderen übernehmen 76

**Wie findet man heraus, warum man ein Gefühl
übernommen hat? 82**

Wenn uns fremde Gefühle aufgebürdet werden 85

**Wie wir unsere Lieben belasten, indem wir unsere
Gefühle in sie hineinprojizieren 89**

Gefühlsübernahme im Täter-Opfer-Verhältnis	93
Die segensreiche Wirkung der Rückgabe	99
Woran erkennt man, dass ein Gefühl einem nicht gehört?	101

TEIL III: DIE TECHNIK DER BEFREIUNG 103

Schritt für Schritt zur Befreiung: die acht Hindernisse überwinden 103

Schritt eins: Emotionale Bewusstheit wecken 105

Schritt zwei: Lernen, sich der Gefühle bewusst zu werden, die man aus dem Bewusstsein verdrängt hat 108

Schritt drei: Lernen, sich zu des-identifizieren 111

Schritt vier: Sich mit der Möglichkeit vertraut machen, dass man manchmal Fremdgefühle in sich hat 112

Schritt fünf: Lernen zu erkennen, wann wir ein fremdes Gefühl vor uns haben 114

Schritt sechs: Lernen, wie man mit Hindernissen umgeht, die bei der Rückgabe auftauchen können 119

Schritt sieben: Die Technik des Zurückgebens kennenlernen 122

Schritt acht: Wieder fühlen lernen 125

Die Körperzentrierte Herzensarbeit 127

Die Technik 128

Wie man bei der Herzensarbeit ein Fremdgefühl entdeckt 151

Die Technik des Zurückgebens 155

Wie sich das Zurückgeben von Fremdgefühlen auswirkt: zwei Wandlungsbeispiele 164

Sich von allen Fremdgefühlen befreien:

Warum Rundumschläge wirkungslos sind 166

Komplexe Verhältnisse: von Mehrfachübernahmen, Übertragungsketten und Besetzungen 172

Besetzungen erkennen und loswerden 179

Wie die Befreiung von Fremdgefühlen uns von körperlichen Symptomen befreien kann 183

Körperzentrierte Herzensarbeit bei körperlichen Symptomen	189
Häufig gestellte Fragen zur Rückgabe von Gefühlen	192
Mein Gefühl, dein Gefühl und die zugrunde liegende Einheit – Betrachtungen aus höherer Perspektive	201

TEIL IV: ANWENDUNG IM ALLTAG UND IN VERSCHIEDENEN INDIVIDUELLEN UND KOLLEKTIVEN THEMENBEREICHEN 209

Wahrnehmen, was andere fühlen – oder meinen, es zu wissen: ein himmelweiter Unterschied	209
Gefühle anderer übernehmen – oder die Verantwortung dafür übernehmen: noch ein großer Unterschied	213
Mitteilen oder nicht: Wie soll man damit umgehen, wenn man das Gefühl eines anderen wahrnimmt?	215
Vom falschen und richtigen Zurückgeben	217
Gefühle sortieren: Tipps für Eltern, Lehrer und Erzieher	218
Hilfreiche Hinweise für Helfer	222
Konflikte beilegen durch Erkennen und Zurückgeben von Fremdgefühlen	230
Wie Gefühlsrückgabe helfen kann, Rassenhass und Vorurteile zu überwinden	233
Die alltägliche Magie und wie wir uns von unerwünschten Einflüssen befreien können	238
Noch ein wenig Grundsätzliches zum Thema Beeinflussung und ein kleines Schlusswort	246
13 Tipps fürs tägliche Leben	248
Erklärung einiger verwendeter Begriffe	252
Literatur	253
Fußnoten	254
Über die Autorin	255