

Inhalt

Vorwort	10
Vorwort zur aktualisierten Auflage	12
EINLEITUNG: Was ist ein Gefühl?	14
Unterscheidung bringt Klarheit	15
TEIL I: Die fünf Kräfte	19
Vier Gefühle und ein fünftes 21 Was ist eine Urkraft? 22	
1: <i>Wie entsteht ein Gefühl?</i>	25
Gefühle werden erzeugt 26 Der Zusammenhang von Gedanke und Gefühl 26 Der emotionale Getränkeautomat 30	
2: <i>Wut ist eine Kraft</i>	32
„Das ist einfach falsch!“ 32 Wut aus gesellschaftlicher Perspektive 33 Wut als Kraft? 34 Gute Kraft, schlechte Kraft? 35 Wenn Wutkraft fehlt 36 Wenn wir zu viel Wut erzeugen 37	
3: <i>Die Kraft der Trauer</i>	39
„Ach, ist das schade!“ 39 Trauer aus gesellschaftlicher Perspektive 40 Gute Kraft, schlechte Kraft? 42 Wenn Trauerkraft fehlt 42 Wenn wir zu viel Trauer erzeugen 43	
4: <i>Angstkraft</i>	45
Angst aus gesellschaftlicher Perspektive 46 Das verkannte Wesen der Angst 46 „Oh Gott, wie furchtbar!“ 47 Angst als Kraft 47 Gute Kraft, schlechte Kraft? 50 Wenn Angstkraft fehlt 51 Wenn wir zu viel Angst erzeugen 52 Jenseits der Angst 54	
5: <i>Freude als Kraft</i>	55
Freude aus gesellschaftlicher Perspektive 55 „Ist das schön!“ 55 Freude als Kraft 56 Gute Kraft, schlechte Kraft? 58 Freudlos, kraftlos 59 Wenn wir zu viel Freude erzeugen 61 Die Möglichkeit bedingungsloser Freude 61	

6: Scham, die Kraft der Demut	63
„Ich bin einfach falsch.“ 64 Scham aus gesellschaftlicher und kultureller Perspektive 64 Scham als Kraft? 65 Gute Kraft, schlechte Kraft? 67 Wenn wir schamlos sind 68 Wenn wir vor Scham vergehen 69	
7: Der Gefühlskompass	72
Sind „negative Gefühle“ schädlich? 73	
TEIL II: Was emotionale Kompetenz verhindert	75
Ursachen emotionaler Unausgeglichenheit im Überblick 79	
1: Betäubte Gefühle	81
Wenn wir nicht mehr fühlen können 81 Die Geschichte von Steven D. Green 82 Ein Einzelfall? 83	
2: Wenn Gefühle zu Emotionen angestaut werden	86
Vorsicht Giftmüll 86 Was raus muss, muss raus 87 Achtung: unkontrollierte Entladung möglich! 89 Unser emotionaler Rucksack 89 Eine wichtige Unterscheidung 92	
3: Wenn Gefühle nicht erzeugt werden	93
Die Lücke im System 95	
4: Einfach ausdrücken statt einfach wegdrücken	97
Der mental-emotionale Rückkopplungsmechanismus 98	
5: Zweckentfremdete Gefühle	100
Statt Wut 102 Statt Trauer 104 Statt Angst 107 Statt Freude 109 Statt Scham 111	
6: Absolutheitsansprüche	115
Die Geschichte mit dem Nachbarn 116 Was eine gute Geschichte ausmacht 119 Das Leben ist keine Geschichte 121 Schatten statt Kraft 123 Wut: Zerstörung statt Klarheit 124 Trauer: Passivität statt Liebe 125 Angst: Lähmung statt Schöpfung 127 Freude: Illusion statt Anziehung 128 Scham: Selbstzerfleischung statt Selbstreflexion 129	

TEIL III: Gelebte Gefühle	131
1: Was ist Fühlen?	134
Gefühle sind keine Reize 135 Beobachten ist nicht Fühlen 137	
Fühlen ist Fühlen 139	
2: Fühlen kann man lernen	141
Wie kann man fühlen üben? 142 Fühlen im Alltag 143 Zwei Arten zu fühlen 146 Allgemeine Wahrnehmung 147 Fokussierte Wahrnehmung 147 Die Mischung macht's 148 Auf in den Dschungel 150	
3: Vom körperlichen Schmerz zur Emotion	154
Die Emotion hinter dem Schmerz spüren 155	
4: Von der Emotion zum Gefühl	157
Sich bewusst Zeit nehmen 158 Emotionaler Schmerz 158 Emotionales Leid 162 Vorsicht Vermeidungsstrategien 164 Fühlen, entspannen, atmen 165 Der Vergangenheit neu begegnen 166 Das Gefühl identifizieren 169	
5: Vom Gefühl zur gelebten Kraft	173
Worauf richtet sich mein Gefühl aus? 174 Was treibt mein Gefühl an? 175 Die Interpretation prüfen 179 Wutkraft fragt: Was will ich? 181 Trauerkraft fragt: Was würde ich mir wünschen? 182 Angstkraft fragt: Was ist meine Sehnsucht? 183 Freudekraft fragt: Was möchte ich feiern? 184 Schamkraft fragt: Was für ein Mensch möchte ich sein? 185 Sich mit dem Gefühl anfreunden 188 Die Kraft zulassen 194	
6: Der Weg ist das Ziel	196

ANHANG: Nicht alles, was du fühlst, ist ein Gefühl	198
<i>Biologische Programmierungen</i>	<i>200</i>
Wie wird eine biologische Programmierung ausgelöst? 200	Eine lange Geschichte 201
Eine alte Strategie 202	Ein neuer Umgang 203
Behutsam mit dem Reiz umgehen 204	In sich tragen bedeutet fühlen 206
<i>Fähigkeiten oder Zustände</i>	<i>207</i>
Zum Beispiel Liebe 207	Liebe beginnt mit einer Entscheidung 209
Emotionale Checkliste	211
Glossar	212
Index der Übungen	216
Quellenverzeichnis	217
Danksagung	218