

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 Perspek-	
tive 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 Perspek-	
tive 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 We-	
sen 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!“ 56	
Freude als Kraft 56 Gute Kraft, schlechte Kraft? 58 Freudlos,	
kraftlos 59 Wenn wir zu viel Freude erzeugen 61 Die Möglich-	
keit 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

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 Ruck- sack 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 Ge- schichte 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 Schöp- fung 127 Freude: Illusion statt Anziehung 128 Scham: Selbst- zerfleischung statt Selbstreflexion 129	

TEIL III: Gelebte Gefühle	131
1: <i>Was ist Fühlen?</i>	134
Gefühle sind keine Reize 135 Beobachten ist nicht Fühlen 137	
Fühlen ist Fühlen 139	
2: <i>Fühlen kann man lernen</i>	141
Wie kann man fühlen üben? 142 Fühlen im Alltag 143 Zwei	
Arten zu fühlen 146 Allgemeine Wahrnehmung 147 Fokus-	
sierte Wahrnehmung 147 Die Mischung macht's 148 Auf in	
den Dschungel 150	
3: <i>Vom körperlichen Schmerz zur Emotion</i>	154
Die Emotion hinter dem Schmerz spüren 155	
4: <i>Von der Emotion zum Gefühl</i>	157
Sich bewusst Zeit nehmen 158 Emotionaler Schmerz 158 Emo-	
tionales Leid 162 Vorsicht Vermeidungsstrategien 164 Fühlen,	
entspannen, atmen 165 Der Vergangenheit neu begegnen 166	
Das Gefühl identifizieren 169	
5: <i>Vom Gefühl zur gelebten Kraft</i>	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: <i>Der Weg ist das Ziel</i>	196

ANHANG: Nicht alles, was du fühlst, ist ein Gefühl	198
<i>Biologische Programmierungen</i>	200
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>	207
Zum Beispiel Liebe	207
Liebe beginnt mit einer Entscheidung	209
Emotionale Checkliste	211
Glossar	212
Index der Übungen	216
Quellenverzeichnis	217
Danksagung	218