

Inhalt

Wie dieses Buch entstand.	9
Einführung: Der Sprung in die Freiheit.	11
Die Welt der Gefühle	19
Was Gefühle mit uns machen – und was wir mit ihnen machen können	21
Gefühle wahrnehmen oder sich von ihnen beherrschen lassen	24
Wozu haben wir überhaupt Gefühle?	33
Wie wir unsere Gefühle unterdrücken.	38
Warum Wünsche sich nicht erfüllen und Dramen sich wiederholen.	47
Das ist ja gar nicht mein Gefühl!.	59
Die Wurzel unseres Dramas	77
Eine kurze Einführung in die Körperzentrierte Herzensarbeit	88
Unsere negativen Emotionen.	103
»Wohin mit meiner Wut?«.	105
<i>Über Wut, Zorn, Hass, Groll, Ärger, Bitterkeit, Trotz, Apathie, Unversöhnlichkeit, Verschlussenheit, Rache. Über die Sehnsucht, die in der Wut verborgen ist. Und: der Wert der Wut.</i>	

»Also wirklich!« – Warum wir Empörung so lieben	126
<i>Über Empörung, Aufgebrachtsein, Fassungslosigkeit, Wut, Ohnmacht und Ungerechtigkeit</i>	
»Warum er und nicht ich?«	136
<i>Über Neid, Eifersucht und andere Arten, sich unglücklich zu machen</i>	
»Hilfe, ich versinke in Traurigkeit!«	142
<i>Über Trauer, Traurigkeit, Verzweiflung, Resignation, Sehnsucht und den Schmerz des Verlusts oder Verlassenseins</i>	
»Entschuldige, dass ich da bin ...«	147
<i>Über Schuldgefühle, schlechtes Gewissen und das Gefühl, nicht existenzberechtigt zu sein oder keinen Raum einnehmen zu dürfen; über Scham, Angst und Verpflichtung</i>	
»Mein größtes Hindernis heißt Angst«	152
<i>Über Angst, Furcht, Panik und Unsicherheit sowie das Gefühl der Unerträglichkeit. Und: der Nutzen der Angst.</i>	
»Ich kann nicht mehr!«	162
<i>Über Erschöpfung, Überforderung, Kraftlosigkeit, Resignation, Apathie, Bequemlichkeit und Burn-out</i>	
»Ich möchte ja loslassen, aber ich kann nicht«	183
<i>Von der Angst vor dem Loslassen, der Sehnsucht nach dem Festhalten und der Sehnsucht nach dem Loslassen</i>	
»Ich bin so enttäuscht ... Dabei hatte ich mich so gefreut!«	190
<i>Wie Hoffnung zu Enttäuschung wird und in Entmutigung und Verbitterung mündet; wie die Wiederentdeckung der Sehnsucht uns aus dem Teufelskreis herausführen kann</i>	
»Es hat ja doch alles keinen Zweck mehr ...«	200
<i>Über Aussichtslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Depression; über Gleichgültigkeit, Apathie und Sinnlosigkeit; und über unterdrückte Sehnsucht und Energieverlust</i>	
»Hätte, wäre, könnte ...« – Wie wir unseren Erfolg vereiteln...	205
<i>Über die destruktiven Konjunktive</i>	
»Leben ist gefährlich! Wie kann ich mich absichern?«	213
<i>Über Unsicherheit, Angst und das Gefühl, ungeschützt, bedroht, ausgeliefert zu sein – und über Sicherheit und Schutz</i>	
»Was soll ich tun, welche Entscheidung ist die richtige?«	218
<i>Über Unentschiedenheit, Zerrissenheit, Zweifel, Ratlosigkeit und die damit verbundenen Ängste und Sehnsüchte</i>	

»Ich blicke nicht mehr durch!«	223
<i>Sich verwirrt, verloren, geistesabwesend, zerstreut, denkfähig fühlen ... und die guten Gefühle, die sich dahinter verbergen. Speziell: Angst vor Demenz</i>	
»Man sagt Danke!«	229
<i>Über Dankbarkeit und die Verpflichtung zur Dankbarkeit, über Schuld- gefühl sowie über die positiven Gefühle hinter der Dankbarkeit</i>	
»Ich mach mir solche Sorgen!«	233
<i>Über Sorge, Angst und Fürsorge – wie wir sie projizieren oder bewusst fühlen können</i>	
»Du bist an allem schuld!«	237
<i>Über Vorwurf, Anklage, Beschuldigung und Kritik</i>	
»Mit all diesen Bürden tanzt es sich schwer!«	243
<i>Wenn wir uns belastet, überlastet, schwer fühlen ... und die Bürden unserer Vorfahren tragen; wenn wir belastet sind von Hoffnungen und Erwartungen anderer und von eigenen Sorgen, Zweifeln, Schuldgefühlen, Verpflichtungen ...</i>	
»Mich packt immer wieder die gleiche Verzweiflung«:	
Zusammengesetzte Gefühle	249
<i>Manche Gefühle sind aus verschiedenen Emotionen zusammengesetzt und müssen auseinandergenommen werden – wie Verzweiflung, Neid, Panik, Ungeduld, Bedauern</i>	
Weitere Themen in Kürze.	254
»Es geht nicht!«: Wenn wir blockiert sind, feststecken, nicht weiter können, nichts fühlen	
»Du Ärmster, du tust mir so leid!«: Über Mitleid, Hilflosigkeit und die Angst, es nicht aushalten zu können – und über wahres Mitgefühl	
»Wie komme ich aus meiner Sucht heraus?«: Welche Gefühle hinter unseren Süchten stecken	
»Aus dem Weg, ich bin im Stress!«: Über Eile, Hetze, Stress und wie bewusstes Fühlen beruhigt	
Unsere seelischen Grundschmerzen.	261
Was tut eigentlich so weh?	263
»Das ist so ungerecht!« Ein großes Thema	266
<i>Über das Gefühl, Opfer von Unrecht, benachteiligt, im Unrecht, bevorzugt zu sein – sowie gerecht, im Recht, berechtigt zu sein</i>	

Weitere Grundschmerzen	277
<i>Über Getrenntsein, Alleinsein und Einsamkeit, Verlassensein und Verlust, Wertlosigkeit, Demütigung, Machtlosigkeit und Ohnmacht, Ablehnung, Unfreiheit und Eingeengtsein</i>	
Wie erkennen wir, mit welchem Grundschmerz wir identifiziert sind?	292
Sehnsucht und positive Gefühle.	299
Sehnsucht: Das Feuer der Motivation	301
<i>Über Sehnsucht und Wünsche, Nostalgie und Bedürfnisse</i>	
Und was ist mit der Freude? Herzensarbeit mit positiven Gefühlen	311
<i>Über Leichtigkeit, Freiheit, Liebe, Frieden und die ganze große Palette der positiven Gefühle</i>	
Macht und Entschlossenheit – verpönt und bewundert	320
<i>Über Kraft, Entschiedenheit, Macht, Autorität, Stärke und Entschlossenheit</i>	
»Ich liebe dich, liebst du mich auch?«	323
<i>Über Liebe, Verliebtheit, Zuneigung, Sympathie, Verbundenheit, Begehren, Bewunderung & Co.</i>	
Vom richtigen Umgang mit positiven Gefühlen.	328
Die Veränderung.	333
Nachsorge: Das Tor zur Wandlung.	335
Der Vogel der Freiheit.	339
Anhang.	345
<i>Literatur zur körperzentrierten Herzensarbeit</i>	
	345
<i>Danksagung</i>	
	346
<i>Über die Autorin</i>	
	346
<i>Register.</i>	
	347