

# Inhaltsübersicht

Vorwort	9
Einleitung: Wer den Ekel findet, findet auch seine Grenzen	11

## I Grundlagen

1 Ekel: eine Emotion mit vielen Facetten	19
2 Funktion und Einflussbereiche des Ekels	25

## II Umgang mit Ekel in der psychotherapeutischen Praxis

3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen	37
4 Wie lässt sich mit Ekel in der Therapie arbeiten?	57
5 Wenn es eng wird ... Primärer Ekel in zwischenmenschlichen Beziehungen	93

## Anhang

Literatur	113
Sachwortverzeichnis	117

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Wer den Ekel findet, findet auch seine Grenzen	11

## I Grundlagen

<b>1 Ekel: eine Emotion mit vielen Facetten</b>	19
1.1 Die Entstehung und Entwicklung von Ekel	19
1.2 Ekelreaktionen und deren Auslöser	21
<b>2 Funktion und Einflussbereiche des Ekels</b>	25
2.1 Einfluss auf Bewertungsprozesse	27
2.2 Einfluss auf das Gedächtnis	28
2.3 Ekel und Magie: Assoziation mit Kontamination	29
2.4 Ekel und mentale Kontamination	30
2.5 Ekel als Kern des behavioralen Immunsystems	32

## II Umgang mit Ekel in der psychotherapeutischen Praxis

<b>3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen</b>	37
3.1 Emotionale Aktivierung durch Embodiment	37
3.2 Das Konzept der primären und sekundären Emotionen	39
3.2.1 Sekundäremotionen bei Ekel – Verbündete oder Gegenspieler?	42
3.2.2 Selbstekel als Sekundäremotion von primärem Ekel	44
3.2.3 Erfassen von Primär- und Sekundäremotionen mithilfe der Reaktionskette	49
3.3 Exkurs: Die Arbeit mit dem Emotionalen Feld – den Emotionsmix entwirren	53
<b>4 Wie lässt sich mit Ekel in der Therapie arbeiten?</b>	57
4.1 Eine klare Sache – Ekel als Primäremotion	60
4.1.1 Die Erschöpfung besiegen dank Ekel: nochmal der Fall Maria	61
4.1.2 Die unsichtbare Ekel-Mauer einreißen: der Fall Melanie	66
4.1.3 Nichts geht mehr rein: der Fall Anna-Lena	71
4.2 Kreislauf statt Kette – wenn Ekel nur die halbe Miete ist	79
4.2.1 Wenn Waschen nicht mehr reinhält: der Fall Theo	79
4.2.2 Ein Schlafzimmer voller Stoppschilder: der Fall Verena	85

<b>5</b>	<b>Wenn es eng wird ... Primärer Ekel in zwischenmenschlichen Beziehungen</b>	<b>93</b>
5.1	Ekel unter Menschen in naher Umgebung zueinander	95
5.2	Ekel unter Menschen in emotional nahen Beziehungen	99

## Anhang

Literatur	113
Sachwortverzeichnis	117