

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

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

I Grundlagen

1 Ekel: eine Emotion mit vielen Facetten	19
1.1 Die Entstehung und Entwicklung von Ekel	19
1.2 Ekelreaktionen und deren Auslöser	21
2 Funktion und Einflussbereiche des Ekels	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

3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen	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
4 Wie lässt sich mit Ekel in der Therapie arbeiten?	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

5	Wenn es eng wird ... Primärer Ekel in zwischenmenschlichen Beziehungen	93
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