

# Inhalt

## TEIL I GEFÜHLE SURFEN

|          |   |    |
|----------|---|----|
| <b>1</b> | <b>Warum wir Gefühle verdrängen, vermeiden und betäuben .....</b>               | 17 |
|          | Die Angst vor den Gefühlen .....  | 17 |
|          | Die Hitliste der Vermeidungsmaßnahmen .....                                     | 25 |
|          | Alarm im Gehirn – Fliehen, Kämpfen, Erstarren .....                             | 27 |
|          | Sensible Gehirne .....  | 30 |
|          | Programmierbare Angsthasen .....  | 32 |
|          | Gefühle werden bestraft – warum wir vermeintlich stark sein müssen .....        | 35 |
|          | Selbstmitgefühl, ein Fremdgefühl .....  | 38 |
|          | Exkurs: Gefühlsangsthasen in Beziehungen .....                                  | 38 |
|          | Gefühlsleere und Depression .....   | 40 |
|          | Fühlen lernen .....   | 46 |
| <b>2</b> | <b>Raus aus der Emotionsangst – Gefühle surfen in 7 Schritten .....</b>         | 49 |
|          | Leben ohne Vermeidung, Verdrängung und Betäubung oder: Vom Mut, zu fühlen ..... | 49 |
|          | Ein Surfkurs für Gefühle .....  | 50 |
|          | Die Funktion von Gefühlen .....   | 52 |
|          | Die Natur der Gefühle .....   | 54 |
|          | Geht's auch anders? .....   | 56 |
|          | Gefühlswellen beobachten und verstehen lernen .....                             | 57 |
|          | Gefühle bewusst wahrnehmen .....  | 59 |
|          | Gefühle benennen .....  | 63 |
|          | Gefühle annehmen – Akzeptanz und Verständnis .....                              | 69 |
|          | Auslöser verstehen .....  | 71 |
|          | Gefühle prüfen .....  | 74 |

|          |  |           |
|----------|--|-----------|
| <b>3</b> | <b>Gesunde Strategien der Emotionsbewältigung .....</b>                                | <b>77</b> |
|          | Gefühle surfen –   |           |
|          | zwischen Vermeidung und Überschwemmung .....   | 77        |
|          | Bewegung und Entspannung –   |           |
|          | Über die Atmung und den Alarmknopf im Gehirn .....                                     | 78        |
|          | Neubewertung – Wie wir unsere Gefühle gedanklich bewerten, macht den Unterschied ..... | 80        |
|          | Den Handlungsimpuls stoppen .....  | 84        |
|          | Ablenkung .....  | 85        |
|          | Hilfe suchen .....   | 86        |
|          | Entgegengesetztes Verhalten .....  | 88        |
|          | Selbstmitgefühl und Selbstfürsorge .....   | 91        |
| <b>4</b> | <b>Die Wunden der Vergangenheit –</b>  |           |
|          | wie wir alte Gefühle loslassen können .....  | 92        |
|          | Alte Wunden versorgen .....  | 92        |
|          | Was es mit dem inneren Kind auf sich hat .....   | 107       |
| <b>5</b> | <b>Gefühle und Bedürfnisse –</b>   |           |
|          | auf Entdeckungsreise zu sich selbst .....  | 109       |
|          | Persönliche Bedürfnisse ausfindig machen .....   | 109       |

## TEIL II POSITIVE GEFÜHLSWELLEN FÖRDERN

|          |   |            |
|----------|---|------------|
| <b>6</b> | <b>Selbstmitgefühl .....</b>                                    | <b>119</b> |
| <b>7</b> | <b>Selbstfürsorge .....</b>                                     | <b>124</b> |
|          | Extra: Liebeskummer-Selbstfürsorge .....                        | 128        |
| <b>8</b> | <b>Selbstbestimmung – kraftvolle Entscheidungen treffen ...</b> | <b>130</b> |
|          | Was Gefühle mit Selbstbestimmung zu tun haben .....             | 130        |
|          | Sich aufopfern oder: Der Wachsfigurenmodus .....                | 132        |

## **TEIL III NEGATIVE GEFÜHLSWELLEN ABFEDERN**

|  |            |
|--|------------|
| <b>9 Im Gespräch mit dem inneren Kritiker .....</b>              | <b>141</b> |
| <b>10 Erfolgreich mit dem inneren Antreiber verhandeln .....</b> | <b>147</b> |
| <b>11 Leben, anstatt immer nur zu funktionieren .....</b>        | <b>152</b> |

## **TEIL IV LEICHTIGKEIT UND LEBENDIGKEIT ZURÜCKGEWINNEN**

|  |            |
|--|------------|
| <b>12 Mit Gewohnheiten brechen .....</b> | <b>159</b> |
| <b>13 Achtsamkeit .....</b>              | <b>162</b> |
| <b>14 Genuss .....</b>                   | <b>166</b> |
| <b>15 Dankbarkeit .....</b>              | <b>168</b> |
| <b>16 Glück und Zufriedenheit .....</b>  | <b>171</b> |

## **TEIL V SELBSTWERTGEFÜHL ODER: DER EITRIGE ZAHN**

|  |            |
|--|------------|
| <b>17 Jeder hat Selbstwertprobleme .....</b>     | <b>177</b> |
| Selbstwertgefühl – Was ist das eigentlich? ..... | 177        |
| Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein .....    | 178        |
| Selbstwertgefühl und Wachstum .....              | 182        |

|   |            |
|---|------------|
| <b>18 Empathie – Gefühle verbinden .....</b>    | <b>186</b> |
| Zwischenmenschliche Gefühlswellen .....         | 186        |
| Die Sicherheitsinsel verlassen .....            | 189        |
| Raus aus der Selbstbezogenheit .....            | 191        |
| <b>Anhang: Wege in die Psychotherapie .....</b> | <b>194</b> |
| Literaturverzeichnis .....                      | 196        |