

Inhalt

TEIL I GEFÜHLE SURFEN

1	Warum wir Gefühle verdrängen, vermeiden und betäuben	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
2	Raus aus der Emotionsangst – Gefühle surfen in 7 Schritten	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

3	Gesunde Strategien der Emotionsbewältigung	77
	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
4	Die Wunden der Vergangenheit –	
	wie wir alte Gefühle loslassen können	92
	Alte Wunden versorgen	92
	Was es mit dem inneren Kind auf sich hat	107
5	Gefühle und Bedürfnisse –	
	auf Entdeckungsreise zu sich selbst	109
	Persönliche Bedürfnisse ausfindig machen	109

TEIL II POSITIVE GEFÜHLSWELLEN FÖRDERN

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

TEIL III NEGATIVE GEFÜHLSWELLEN ABFEDERN

9	Im Gespräch mit dem inneren Kritiker	141
10	Erfolgreich mit dem inneren Antreiber verhandeln	147
11	Leben, anstatt immer nur zu funktionieren	152

TEIL IV LEICHTIGKEIT UND LEBENDIGKEIT ZURÜCKGEWINNEN

12	Mit Gewohnheiten brechen	159
13	Achtsamkeit	162
14	Genuss	166
15	Dankbarkeit	168
16	Glück und Zufriedenheit	171

TEIL V SELBSTWERTGEFÜHL ODER: DER EITRIGE ZAHN

17	Jeder hat Selbstwertprobleme	177
	Selbstwertgefühl – Was ist das eigentlich?	177
	Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein	178
	Selbstwertgefühl und Wachstum	182

18 Empathie – Gefühle verbinden	186
Zwischenmenschliche Gefühlswellen	186
Die Sicherheitsinsel verlassen	189
Raus aus der Selbstbezogenheit	191
Anhang: Wege in die Psychotherapie	194
Literaturverzeichnis	196