

# Inhalt

Einleitung . . . . .	7
----------------------	---

## Teil I: Überblick

1 Wie alles begann . . . . .	29
2 Variationen der emotionalen Verkörperungsarbeit . . . . .	55
3 Der Beitrag der Verkörperung von Emotionen zur Aufarbeitung individueller, kollektiver und intergenerationaler Traumen . . . . .	88
4 Vorteile der Verkörperung von Emotionen in unterschiedlichen klinischen Umfeldern . . . . .	111

## Teil II: Theorie

5 Die physiologische Seite von Emotionen . . . . .	137
6 Kognition, Emotion und Verhalten . . . . .	173
7 An der Entstehung und Abwehr emotionaler Erfahrungen beteiligte physiologische Dynamiken . .	200
8 Verkörperung von Emotionen und Affekttoleranz . .	240
9 Verschiedene Arten von Emotionen . . . . .	267

**Teil III:**  
**Praxis**

***Die vier Schritte bei der Verkörperung von Emotionen***

<b>10</b>	Die Situation . . . . .	301
<b>11</b>	Die Emotion . . . . .	318
<b>12</b>	Die Expansion . . . . .	343
<b>13</b>	Die Integration . . . . .	380
<b>14</b>	Interpersonelle Resonanz . . . . .	407
	 Schlusswort: Die Zukunft . . . . .	443

**Anhang**

Zwei Auflistungen von Emotionen . . . . .	471
Danksagungen . . . . .	476
Anmerkungen . . . . .	479
Stichwortverzeichnis . . . . .	493
Der Autor . . . . .	510