

Inhalt

Einleitung	7
----------------------	---

Teil I: Überblick

1	Wie alles begann	29
2	Variationen der emotionalen Verkörperungs- arbeit	55
3	Der Beitrag der Verkörperung von Emotionen zur Aufarbeitung individueller, kollektiver und intergenerationaler Traumata	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

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

Anhang

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