

Inhalt

Vorwort zur 2. Auflage	7
Einleitung	9
I Gefühlstheorie	13
Woher Gefühle kommen	15
Was Gefühle sind	22
Wie Gefühle Handlungen steuern	30
Schwierigkeiten mit Gefühlen	50
Die Entstehung der Gefühlsblindheit	54
Keine Gefühle	63
Nachteile der Gefühlsblindheit	70
II Gefühlspraxis	81
Gefühlswahrnehmung	84
Gefühle wahrnehmen im Somatische-Marker-Training	84
Gefühle versprachlichen mit Affektbilanz und Ideenkorb	110
Gefühlssteuerung	146
Gefühle mit dem Motto-Ziel steuern	147
Gefühlssteuerung selbstbestimmt lernen	187
Literaturverzeichnis	209
Die Autorin	215
Hinweise zu Zusatzmaterialien	216