

## *Inhalt*

|  |     |
|--|-----|
| <i>1 Gefühle in Zeiten der Emoticons</i>   | 7   |
| <i>2 Im Dschungel der Gefühle</i>  | 25  |
| Was passiert in mir, wenn ich fühle?   |     |
| Definitionen   | 25  |
| Der Regenbogen der Gefühle –   |     |
| Basisemotionen und komplexe Emotionen  | 37  |
| Wie viel fühlst du gerade? Die Messbarkeit von Emotionen                         | 48  |
| Fühlen ist gesund! Zum Zusammenhang zwischen Gefühlen und psychischer Gesundheit | 52  |
| Warum wir oft nicht wissen, was wir fühlen                                       | 55  |
| Von seinen Gefühlen überwältigt sein –   |     |
| die Regulation von Gefühlen  | 67  |
| Emotionale Kompetenz/emotionale Intelligenz                                      | 78  |
| Wie lernt der Mensch fühlen?   | 83  |
| <i>3 Wenn Gefühle zum Problem werden</i>   | 115 |
| Ohne sichere Bindung   | 116 |
| Emotionale Vernachlässigung  | 120 |
| Borderline-Persönlichkeitsstörung  | 124 |
| Depression   | 125 |
| Autismus-Spektrum-Störung  | 126 |
| <i>4 Die Sprache der Gefühle</i>   | 130 |
| Keine Wörter für Gefühle   | 130 |
| Geschichte der Gefühlsblindheit  | 135 |
| Wie und warum werden Menschen gefühlsblind?                                      | 138 |

|  |     |
|--|-----|
| Wie lässt sich Gefühlsblindheit feststellen?         | 139 |
| Roboter oder Vulkan?                                 | 149 |
| Kopfmenschen   | 153 |
| Interview mit einem gefühlsblinden Mann              | 164 |
| <br><i>5 Fühlen lernen I –</i>                       |     |
| <i>wenn Gefühle problematisch werden</i>             | 176 |
| Woran erkenne ich, dass Gefühle ein<br>Problem sind? | 181 |
| Die vier Typen emotionaler Reaktionen                | 192 |
| Ich fühle nichts –<br>Ansätze bei Gefühlsblindheit   | 201 |
| <br><i>6 Fühlen lernen II –</i>                      |     |
| <i>worauf unser Umgang mit Gefühlen<br/>abzielt</i>  | 209 |
| Steigerung des Bewusstseins für Gefühle              | 212 |
| Gefühle ausdrücken                                   | 232 |
| Gefühle regulieren                                   | 233 |
| Schreibend Gefühle reflektieren                      | 245 |
| Gefühle transformieren                               | 246 |
| <br><i>Schluss</i>                                   | 249 |
| <br><i>Anhang</i>                                    | 259 |
| Dank   | 261 |
| Fragebogen   | 262 |
| Leseempfehlung                                       | 269 |
| Bibliographie  | 270 |
| Anmerkungen  | 280 |