

## *Inhalt*

<b>1 Gefühle in Zeiten der Emoticons</b>	<b>7</b>
<b>2 Im Dschungel der Gefühle</b>	<b>25</b>
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
<b>3 Wenn Gefühle zum Problem werden</b>	<b>115</b>
Ohne sichere Bindung	116
Emotionale Vernachlässigung	120
Borderline-Persönlichkeitsstörung	124
Depression	125
Autismus-Spektrum-Störung	126
<b>4 Die Sprache der Gefühle</b>	<b>130</b>
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 gefühlsblindem Mann	164
<b>5 Fühlen lernen I –</b>	
wenn Gefühle problematisch werden	176
Woran erkenne ich, dass Gefühle ein Problem sind?	181
Die vier Typen emotionaler Reaktionen	192
Ich fühle nichts – Ansätze bei Gefühlsblindheit	201
<b>6 Fühlen lernen II –</b>	
worauf unser Umgang mit Gefühlen abzielt	209
Steigerung des Bewusstseins für Gefühle	212
Gefühle ausdrücken	232
Gefühle regulieren	233
Schreibend Gefühle reflektieren	245
Gefühle transformieren	246
<b>Schluss</b>	249
<b>Anhang</b>	259
Dank	261
Fragebogen	262
Leseempfehlung	269
Bibliographie	270
Anmerkungen	280