

# INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung . . . . .	11
<b>Teil I: Emotionales Gepäck . . . . .</b>	<b>17</b>
1 Du hast einen Rucksack auf . . . . .	21
2 Was ist emotionale Aktivierung? . . . . .	37
3 Der emotionale Schließmuskel . . . . .	53
4 Emotionale Überlebensstrategien . . . . .	67
5 Von Rittern, Drachen und Prinzessinnen . . . . .	81
<b>Teil II: Ein bewusster Umgang . . . . .</b>	<b>94</b>
6 Emotionale Aktivierung als Chance . . . . .	99
7 Die Kraft der Anteilnahme . . . . .	115
8 Die innere Zündschnur . . . . .	131
9 Die Praxis der Bewussten Entladung . . . . .	147
10 Vorsicht Sackgasse! . . . . .	161

Inhaltsverzeichnis		
10	Teil III: Emotionale Hygiene . . . . .	177
11	Was ist emotionale Hygiene? . . . . .	181
12	Heilung oder Reaktivierung? . . . . .	197
13	Wellenreiten im Alltag . . . . .	215
14	Wenn die anderen spinnen . . . . .	235
15	Dein Rucksack ist ein Geschenk . . . . .	245
	Ausblick . . . . .	257
	Anhang . . . . .	267
	Schritt-für-Schritt-Anleitung:	
	Bewusste Entladung erlernen . . . . .	270
	Checkliste nach der Entladung . . . . .	272
	Zündschnur kompakt . . . . .	272
	Danksagung . . . . .	277
	Übungsverzeichnis . . . . .	279
	Quellenverzeichnis . . . . .	281
	Register . . . . .	284