

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>11</b>
 <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

10	<b>Teil III: Emotionale Hygiene . . . . .</b>	<b>177</b>
	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