

INHALT

EINLEITUNG	9
Gefühlsbereitschaft – das Verhalten der Stunde	14
KAPITEL 1:	
IM LEBEN GEHT ES IMMER UMS GEFÜHL	17
Auf der Fährte unserer Gefühle	25
Der Weg zum Gefühl	29
Warum Gefühlsbereitschaft alles verändert	39
KAPITEL 2:	
WIE GEHT DAS MIT DER GEFÜHLSBEREITSCHAFT?	46
Höre auf dein Gefühl, aber mach nicht alles, was es dir sagt	53
Die Toolbox fürs Leben	59
KAPITEL 3:	
SCHÄME DICH UND LEBE	71
Warum wir uns schämen	73
Der Scham begegnen	77
Mit der Scham leben	82
Mitgefühl für dich und die Scham	85
KAPITEL 4:	
WIE TRAUER BRÜCKEN DER VERBINDUNG BAUT	89
Der Sinn hinter der Trauer	92
Wie Trauer ihren Platz bekommt	96
Schleusen auf mit Akzeptanz	99
Die Kraft von Tagebüchern	102
KAPITEL 5:	
IM SCHWITZKASTEN DER WUT	108
Unsere Grenzwächterin, die Wut	110
Mut zur Wut	113
Der Wut die Tür aufmachen	118
Hand in Hand mit der Wut	121

KAPITEL 6:	
DIE KRAFT DER EINSAMKEIT	127
Was steckt hinter der Einsamkeit?	129
Die Nachricht der Einsamkeit	131
Auf den Spuren der Einsamkeit	134
Gemeinsam gegen Einsam	140
KAPITEL 7:	
DIE ANGST VOR DER LIEBE	148
Was Liebe mit uns macht	151
Was sagt uns die Liebe?	156
Was Werte mit Liebe zu tun haben	159
Beziehungen dauerhaft stärken	165
KAPITEL 8:	
WIE MIR KURZ VOR DEM TOD MEINE WERTE EINFIELEN	168
Die Aufgabe der Ohnmacht	171
In Kontakt kommen mit der Ohnmacht	175
Ohnmacht gibt uns Kraft	179
Im Hier und Jetzt leben	183
KAPITEL 9:	
ANGST, MOTOR UND BREMSE ZUGLEICH!	191
Wie Angst uns schützen will	193
Die Spirale der Angst	197
Einen Umgang mit der Angst finden	202
Vertrag mit uns selbst – ins Tun kommen!	208
KAPITEL 10:	
GLÜCK, DER STÄRKSTE MAGNET DER WELT	215
Freude, Glück und Zufriedenheit –	
Kinder der Evolution	219
Weg zum Glück oder doch eher weg vom Glück?	221
Wie Gefühlsbereitschaft hilft,	
ein erfülltes Leben zu führen	228
Wie komme ich denn nun zu meinem Glück?	231
DANKSAGUNG	236
ANMERKUNGEN	238