

Inhalt

Vorwort	10
Vorwort zur aktualisierten Auflage	12
EINLEITUNG: Was ist ein Gefühl?	14
Unterscheidung bringt Klarheit	15
TEIL I: Die fünf Kräfte	19
Vier Gefühle und ein fünftes 21 Was ist eine Urkraft? 22	
1: <i>Wie entsteht ein Gefühl?</i>	25
Gefühle werden erzeugt 26 Der Zusammenhang von Gedanke und Gefühl 26 Der emotionale Getränkeautomat 30	
2: <i>Wut ist eine Kraft</i>	32
„Das ist einfach falsch!“ 32 Wut aus gesellschaftlicher Perspek- tive 33 Wut als Kraft? 34 Gute Kraft, schlechte Kraft? 35 Wenn Wutkraft fehlt 36 Wenn wir zu viel Wut erzeugen 37	
3: <i>Die Kraft der Trauer</i>	39
„Ach, ist das schade!“ 39 Trauer aus gesellschaftlicher Perspek- tive 40 Gute Kraft, schlechte Kraft? 42 Wenn Trauerkraft fehlt 42 Wenn wir zu viel Trauer erzeugen 43	
4: <i>Angstkraft</i>	45
Angst aus gesellschaftlicher Perspektive 46 Das verkannte We- sen der Angst 46 „Oh Gott, wie furchtbar!“ 47 Angst als Kraft 47 Gute Kraft, schlechte Kraft? 50 Wenn Angstkraft fehlt 51 Wenn wir zu viel Angst erzeugen 52 Jenseits der Angst 54	
5: <i>Freude als Kraft</i>	55
Freude aus gesellschaftlicher Perspektive 55 „Ist das schön!“ 56 Freude als Kraft 56 Gute Kraft, schlechte Kraft? 58 Freudlos, kraftlos 59 Wenn wir zu viel Freude erzeugen 61 Die Möglich- keit bedingungsloser Freude 61	

6: <i>Scham, die Kraft der Demut</i>	63
„Ich bin einfach falsch.“ 64 Scham aus gesellschaftlicher und kultureller Perspektive 64 Scham als Kraft? 65 Gute Kraft, schlechte Kraft? 67 Wenn wir schamlos sind 68 Wenn wir vor Scham vergehen 69	
7: <i>Der Gefühlskompass</i>	72
Sind „negative Gefühle“ schädlich? 73	
TEIL II: Was emotionale Kompetenz verhindert	75
Ursachen emotionaler Unausgeglichenheit im Überblick 79	
1: <i>Betäubte Gefühle</i>	81
Wenn wir nicht mehr fühlen können 81 Die Geschichte von Steven D. Green 82 Ein Einzelfall? 83	
2: <i>Wenn Gefühle zu Emotionen angestaut werden</i>	86
Vorsicht Giftmüll 86 Was raus muss, muss raus 87 Achtung: unkontrollierte Entladung möglich! 89 Unser emotionaler Ruck- sack 89 Eine wichtige Unterscheidung 92	
3: <i>Wenn Gefühle nicht erzeugt werden</i>	93
Die Lücke im System 95	
4: <i>Einfach ausdrücken statt einfach wegdrücken</i>	97
Der mental-emotionale Rückkopplungsmechanismus 98	
5: <i>Zweckentfremdete Gefühle</i>	100
Statt Wut 102 Statt Trauer 104 Statt Angst 107 Statt Freude 109 Statt Scham 111	
6: <i>Absolutheitsansprüche</i>	115
Die Geschichte mit dem Nachbarn 116 Was eine gute Ge- schichte ausmacht 119 Das Leben ist keine Geschichte 121 Schatten statt Kraft 123 Wut: Zerstörung statt Klarheit 124 Trauer: Passivität statt Liebe 125 Angst: Lähmung statt Schöp- fung 127 Freude: Illusion statt Anziehung 128 Scham: Selbst- zerfleischung statt Selbstreflexion 129	

TEIL III: Gelebte Gefühle	131
1: <i>Was ist Fühlen?</i>	134
Gefühle sind keine Reize 135	
Beobachten ist nicht Fühlen 137	
Fühlen ist Fühlen 139	
2: <i>Fühlen kann man lernen</i>	141
Wie kann man fühlen üben? 142	
Fühlen im Alltag 143	
Zwei Arten zu fühlen 146	
Allgemeine Wahrnehmung 147	
Fokussierte Wahrnehmung 147	
Die Mischung macht's 148	
Auf in den Dschungel 150	
3: <i>Vom körperlichen Schmerz zur Emotion</i>	154
Die Emotion hinter dem Schmerz spüren 155	
4: <i>Von der Emotion zum Gefühl</i>	157
Sich bewusst Zeit nehmen 158	
Emotionaler Schmerz 158	
Emotionales Leid 162	
Vorsicht Vermeidungsstrategien 164	
Fühlen, entspannen, atmen 165	
Der Vergangenheit neu begegnen 166	
Das Gefühl identifizieren 169	
5: <i>Vom Gefühl zur gelebten Kraft</i>	173
Worauf richtet sich mein Gefühl aus? 174	
Was treibt mein Gefühl an? 175	
Die Interpretation prüfen 179	
Wutkraft fragt: Was will ich? 181	
Trauerkraft fragt: Was würde ich mir wünschen? 182	
Angstkraft fragt: Was ist meine Sehnsucht? 183	
Freudekraft fragt: Was möchte ich feiern? 184	
Schamkraft fragt: Was für ein Mensch möchte ich sein? 185	
Sich mit dem Gefühl anfreunden 188	
Die Kraft zulassen 194	
6: <i>Der Weg ist das Ziel</i>	196

ANHANG: Nicht alles, was du fühlst, ist ein Gefühl	198
<i>Biologische Programmierungen</i>	200
Wie wird eine biologische Programmierung ausgelöst? 200 Eine lange Geschichte 201 Eine alte Strategie 202 Ein neuer Umgang 203 Behutsam mit dem Reiz umgehen 204 In sich tragen bedeutet fühlen 206	
<i>Fähigkeiten oder Zustände</i>	207
Zum Beispiel Liebe 207 Liebe beginnt mit einer Entscheidung 209	
Emotionale Checkliste	211
Glossar	212
Index der Übungen	216
Quellenverzeichnis	217
Danksagung	218