8 **Danksagung**

9 **Liebe Leserin, lieber Leser**

10 **Einleitung**

13 **Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?**

14 **Wie drücken wir Gefühle aus?**
14 Sprachbilder
16 Affekt, Emotion, Gefühl – was sie unterscheidet

23 **Emotionale Intelligenz**
23 Emotionale Kompetenzen
24 Emotionsregulation
26 Einfühlungsvermögen
27 Spiegelneurone

28 **Gefühle im Alltag**
28 Was verhilft zu seelischer Stabilität?
30 Sich zwischen Müssen und Muße austarieren
33 Was hilft, das eigene Potenzial auszuschöpfen?
34 Selbstwirksamkeit

37 **Wie und wo entstehen Gefühle?**

38 **Gefühle entstehen im Kopf**
38 Die Bedeutung der Erinnerung
40 Wie sich unser Gehirn anpasst
41 Das meiste erledigt das Gehirn unbewusst

43 **»Emotionssysteme«**
43 Wichtige Schaltzentralen
45 Verarbeitung einzelner Gefühle
46 Die Mandelkerne sind das Angstzentrum
49 Bei Ekelgefühlen ist die Insel beteiligt
49 Trauer und Depression
50 Bei Aggression spielt das Stirnhirn eine Rolle
51 Freude und das Belohnungssystem
52 Welche Neurotransmitter sind beteiligt?
54 Wie wirken die Botenstoffe zusammen?
55 Rechte und linke Hirnhälfte

57 **Gefühle und der Verstand**
57 Die Bedeutung unrealistischer Überzeugungen
58 Woher bestimmte Denkschemata kommen
61 Wie man zu hilfreicheren Haltungen gelangt

63 **Körper und Gefühle**
64 Wie sich belastende Gefühle körperlich auswirken
66 Die Stressreaktion
68 Sich bewegen hilft
69 Körper, Schmerz und Gefühl

75 **Wenn Gefühle belasten**

76 **Gibt es das richtige Maß an Gefühl?**
77 Wie viel Gefühl sollten / dürfen wir zeigen?

SPECIAL

17 **Die Basisemotionen**
20 **Intuition oder das Geheimnis der guten Wahl**
70 **Wenn der Körper nicht vergisst**
81 **Von Gefühlsblindheit, Autismus und der männlichen Art zu denken**
94 **Jedes Alter hält bestimmte Entwicklungsaufgaben bereit**
127 **Innere Dialoge führen**

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

77 Wie viel Gefühl halten wir aus?
78 Wie viel müssen wir verdrängen?
79 Leiden durch ein Zuviel oder Zuwenig

83 **Umgang mit belastenden Gefühlen**
83 Depression
85 Wie man sich vor Verbitterung schützen kann
87 Trauer
88 Ängste
90 Scham- und Schuldgefühle
93 Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel
97 Ohnmachtsgefühle
100 Ärger und Aggression
103 Neid und Eifersucht
105 Hass- und Rachegefühle
109 Ekelgefühle

113 **Gefühle bewusster leben**

114 **Wahrnehmen**
115 Wie kann man schmerzliche Gefühle zulassen?
117 Die Rolle der Bewegung
117 Sich selbst finden durch Achtsamkeit
119 Genießen mit allen Sinnen

123 **Differenzieren**
124 Veränderung in fünf Schritten
125 Wie entstehen die Muster?

128 **Ausdrücken und leben**
128 Jeder Mensch hat sein eigenes emotionales Profil
129 Im Kontakt mit anderen sein

131 **Strategien, um Gefühle auszuhalten**
131 Selbstakzeptanz
132 Gelassenheit
133 Abgrenzung



Wo werden Gefühle eigentlich erzeugt und warum erscheinen sie manchmal mächtiger als der Verstand? Haben Sie keine Scheu vor Gefühlen. Der achtsame Umgang mit Emotionen lässt sich einüben – und trägt zur Kreativität und unserem Glück bei.



Gefühle können auch belasten, wobei man sowohl unter einem Zuviel als auch unter einem Zuwenig leiden kann. Oft sind es nicht die gelebten Emotionen, die krank machen, sondern die verdrängten… Wie kann man behutsam mit Trauer oder Schmerz in Kontakt kommen?

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag

135 Frustrationstoleranz
136 Vertrauen
137 Widerstandskraft – Resilienz

140 **Gefühle als Weg zu uns selbst**

140 Kreativität
141 Freundschaft
143 Freude
144 Humor
145 Glück
148 Liebe
150 Mitgefühl
151 Spirituelles Erleben

153 **Nachwort: erfüllt leben**

157 **Service**

158 **Register**

ÜBUNGEN

28 Bin ich flexibel genug?
33 Wie kann ich Belastungen besser verkraften?
35 Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit verbessern?
42 Was hilft, Unsicherheit auszuhalten?
58 Wie realistisch und hilfreich sind meine Überzeugungen?
60 Wie kann ich mich und mein »inneres Kind« unterstützen?
62 Ungünstige Verhaltensweisen ändern
65 Welche Warnsignale gibt mir mein Körper?
73 Schreiben Sie Ihrem Schmerz einen Brief
78 Zwischen Gefühlen hin und her pendeln
85 Kennen Sie depressive Phasen?
87 Bewusst trauern
96 Sich selbst bewusster werden
99 Situationen der Hilflosigkeit neu bewerten
103 Wut ableiten
111 Es gibt auch »schön ekelige Dinge« …
116 Wie fühlt es sich an, wenn …
119 Achtsamkeitsübungen
123 Was hätte ich als Kind gebraucht?
126 »Alte Gefühle« erkennen und verändern
129 Üben, Gefühle auszudrücken
130 Wie gehe ich mit mir und anderen um?
134 Sorgenstuhl und Freudestuhl
135 Einen Schutzmantel anziehen
136 Fehlschläge neu bewerten
137 Sich selbst und anderen Menschen vertrauen
142 Wie fühlen Sie sich mit Freunden?
145 Das Spielerische wiederentdecken
152 In Kontakt mit der eigenen Spiritualität kommen
153 Die innere Weisheit
154 Die eigenen Empfindungsweisen erkennen

aus: Dehner-Rau u.a., Gefühle besser verstehen (ISBN 9783830435181) © 2010 Trias Verlag