

Margit Koemeda-Lutz

Intelligente Emotionalität

Vom Umgang mit unseren Gefühlen

, v

Verlag W. Kohlhammer

Inhalt

| | |
|--|----|
| Einführung | 9 |
| I Grundlagen | 15 |
| 1 Was sind Emotionen? | 16 |
| 1.1 Offene Fragen und einige Antworten | 16 |
| 1.2 Emotionen als Teilkomponenten anderer Prozesse | 25 |
| 2 Normen und Leitbilder | 28 |
| 2.1 Von der relativen Freiheit des Menschen | 28 |
| 2.2 Unterschiede und Invarianzen über verschiedene Kulturen hinweg | 29 |
| 3 Wie entstehen Emotionen? | 34 |
| 3.1 Was geschieht im Gehirn? | 34 |
| 3.2 Was geschieht im Körper? | 45 |
| 4 Zur emotionalen Entwicklung | 60 |
| 4.1 Anlagen | 60 |
| 4.2 Umwelt | 61 |
| 4.3 Entwicklungsverläufe | 61 |
| 4.4 Kulturelle Unterschiede | 65 |
| 5 Wie können wir unsere eigenen und die Gefühle anderer beeinflussen? | 67 |
| 5.1 Erlösung aus der Verhaltenshemmung - Maria | 67 |
| 5.2 Verachtung, Überheblichkeit und die Angst, verletzt zu werden - Christof | 69 |
| 5.3 Mögliche Beweggründe für selbstverletzendes Verhalten - Kerstin | 70 |
| 5.4 Formen der intra- und interindividuellen Gefühlsregulation | 72 |

Inhalt

| | | |
|------|---|-----|
| II | Anwendungen | 77 |
| 6 | Vom Umgang mit Trauer - Hilfe, ich sehe nur noch schwarz | 78 |
| 6.1 | Trauerreaktionen | 78 |
| 6.2 | Wenn die Seele nur mehr schwarz sieht: Depression | 79 |
| 7 | Umgang mit Ärger, Wut und Zorn | 88 |
| 7.1 | Wie ansteckend sind Gefühle? | 89 |
| 7.2 | Ärger als wichtige Fährtē zu einer verdrängten Erinnerung - Thomas | 90 |
| 7.3 | Wie frühere Erfahrungen unser gegenwärtiges Erleben und Verhalten bestimmen - Variationen | 93 |
| 7.4 | Mitgeföhł und tröstende Beröhörung statt Selbstverletzung - Kerstin | 96 |
| 7.5 | Arbeit am Ärgerausdruck | 98 |
| 8 | Das Paradoxon der Angst | 103 |
| 8.1 | Zur Neurobiologie von Furchtreaktionen | 105 |
| 8.2 | Geföhłskultur - konkret | 109 |
| 9 | Lust und Liebe | 114 |
| 9.1 | Zur Neurobiologie von Lust und Liebe | 118 |
| 9.2 | Beispiele | 119 |
| 9.3 | Übungen | 122 |
| 10 | Was Geföhle zur Gesundheit beitragen - und wann sie krank machen | 126 |
| 10.1 | Am Beispiel von Herz- und Kreislaufkrankungen | 127 |
| 10.2 | Schmerzstörungen | 128 |
| 10.3 | Krebserkrankungen | 131 |
| | Schlussbetrachtungen und Ausblick | 133 |
| | Literatur | 137 |
| | Stichwortverzeichnis | 141 |
| | Anhang | 147 |
| | Checkliste für emotionale Gesundheit | 147 |
| | Adressen | 151 |
| | Angaben zur Autorin | 153 |