

Jörg Eikmann

# Seid zärtlich zueinander

Wie man die Angst  
vor Gefühlen überwindet

Herderbücherei

# Inhalt

## I ERKENNEN

Die Macht der Mutter. . . . .	9
Die Macht des Vaters. . . . .	20
Die Macht des Tabus. . . . .	31

## II. VERSTEHEN

Wie man Gefühle kaputt macht . . . . .	51
Das emotionsarme Schulsystem. . . . .	66
Die seelenlosen Wohnblocks. . . . .	70

## III. ENTWICKELN

Vom Eigenleben verdrängter Emotionen. . . . .	79
Was Sie tun können: Leben mit Gefühlen. . . . .	90
Auch gute Beziehungen möchten gepflegt werden . . . . .	101
Was Sie tun können: Zärtlicher werden . . . . .	109
Zärtlichkeit ist mehr als die Summe der Berührungen . . . . .	115
Was Sie tun können: Ich lerne mich besser kennen . . . . .	120
Was Sie tun können: Zärtlich sind streichelnde Finger mit viel Geduld. . . . .	126
Zärtlich in zwei Wochenenden?. . . . .	141
Was Hänschen (hoffentlich) lernt. . . . .	144
Zärtlich ist der Wunsch nach Veränderung. . . . .	155