

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 kaputtmacht	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