

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau  
Prof. Dr. Luise Reddemann

# Gefühle besser verstehen

Wie sie entstehen

Was sie uns sagen

Wie sie uns stärken

Mit 31 Übungen bei belastenden Gefühlen



TRIAS

- 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

- 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?

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 135 Frustrationstoleranz                 | 145 Glück                          |
| 136 Vertrauen                            | 148 Liebe                          |
| 137 Widerstandskraft – Resilienz         | 150 Mitgefühl                      |
| 140 <b>Gefühle als Weg zu uns selbst</b> | 151 Spirituelles Erleben           |
| 140 Kreativität                          | 153 <b>Nachwort: erfüllt leben</b> |
| 141 Freundschaft                         | 157 <b>Service</b>                 |
| 143 Freude                               | 158 <b>Register</b>                |
| 144 Humor                                |                                    |

## ÜBUNGEN

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