

SAFI NIDIAYE

Das befreite Herz

Von der Wohltat des
emotionalen Aufräumens

Allegria

Inhalt

TEIL I: EINFÜHRENDE INFORMATIONEN 9

Einleitung 9

Der klemmende Scheibenwischer oder: Wie ich entdeckte,
dass ein fremdes Gefühl mir die Sicht versperrte 13

Sein Herz befreien: Was Sie in diesem Buch erwartet 17

Kurze Geschichte der Körperzentrierten Herzensarbeit bis
zur Entdeckung der Fremdgefühle 22

TEIL II: WIE FREMDE GEFÜHLE UNS UNBEWUSST BEHERRSCHEN 35

Wie kommt es, dass wir Gefühle von anderen
übernehmen, ohne es zu merken? 35

Der schnellste Weg, sich die Laune zu verderben:
Gefühlsübernahme bei flüchtigen Begegnungen 45

Die erste Identifikation mit fremden Emotionen:
sich fühlen, wie Mami sich fühlt 48

Belastet durch Gefühle, die verstorbenen Geschwistern
gehören 57

Wie wir ganze Gefühlspakete von unseren Eltern
übernehmen und uns damit unglücklich machen 62

Verstrickt, verklebt, verwoben: wie Gefühlsübernahmen
unsere Beziehungen verwirren 66

Warum wir Gefühle von anderen übernehmen 76

Wie findet man heraus, warum man ein Gefühl
übernommen hat? 82

Wenn uns fremde Gefühle aufgebürdet werden 85

Wie wir unsere Lieben belasten, indem wir unsere
Gefühle in sie hineinprojizieren 89

- Gefühlsübernahme im Täter-Opfer-Verhältnis 93
Die segensreiche Wirkung der Rückgabe 99
Woran erkennt man, dass ein Gefühl einem nicht gehört? 101

TEIL III: DIE TECHNIK DER BEFREIUNG 103

- Schritt für Schritt zur Befreiung: die acht Hindernisse
überwinden 103
- Schritt eins:* Emotionale Bewusstheit wecken 105
- Schritt zwei:* Lernen, sich der Gefühle bewusst zu werden,
die man aus dem Bewusstsein verdrängt hat 108
- Schritt drei:* Lernen, sich zu des-identifizieren 111
- Schritt vier:* Sich mit der Möglichkeit vertraut machen,
dass man manchmal Fremdgefühle in sich hat 112
- Schritt fünf:* Lernen zu erkennen, wann wir ein fremdes
Gefühl vor uns haben 114
- Schritt sechs:* Lernen, wie man mit Hindernissen umgeht,
die bei der Rückgabe auftauchen können 119
- Schritt sieben:* Die Technik des Zurückgebens kennenlernen 122
- Schritt acht:* Wieder fühlen lernen 125
- Die Körperzentrierte Herzensarbeit 127
- Die Technik 128
- Wie man bei der Herzensarbeit ein Fremdgefühl entdeckt 151
- Die Technik des Zurückgebens 155
- Wie sich das Zurückgeben von Fremdgefühlen auswirkt:
zwei Wandlungsbeispiele 164
- Sich von allen Fremdgefühlen befreien:
Warum Rundumschläge wirkungslos sind 166
- Komplexe Verhältnisse: von Mehrfachübernahmen,
Übertragungsketten und Besetzungen 172
- Besetzungen erkennen und loswerden 179
- Wie die Befreiung von Fremdgefühlen uns von
körperlichen Symptomen befreien kann 183

- Körperzentrierte Herzensarbeit bei körperlichen Symptomen 189
Häufig gestellte Fragen zur Rückgabe von Gefühlen 192
Mein Gefühl, dein Gefühl und die zugrunde liegende Einheit –
Betrachtungen aus höherer Perspektive 201

TEIL IV: ANWENDUNG IM ALLTAG UND IN VERSCHIEDENEN INDIVIDUELLEN UND KOLLEKTIVEN THEMENBEREICHEN 209

- Wahrnehmen, was andere fühlen – oder meinen, es zu wissen:
ein himmelweiter Unterschied 209
Gefühle anderer übernehmen – oder die Verantwortung
dafür übernehmen: noch ein großer Unterschied 213
Mitteilen oder nicht: Wie soll man damit umgehen,
wenn man das Gefühl eines anderen wahrnimmt? 215
Vom falschen und richtigen Zurückgeben 217
Gefühle sortieren: Tipps für Eltern, Lehrer und Erzieher 218
Hilfreiche Hinweise für Helfer 222
Konflikte beilegen durch Erkennen und Zurückgeben
von Fremdgefühlen 230
Wie Gefühlsrückgabe helfen kann, Rassenhass und
Vorurteile zu überwinden 233
Die alltägliche Magie und wie wir uns von unerwünschten
Einflüssen befreien können 238
Noch ein wenig Grundsätzliches zum Thema Beeinflussung
und ein kleines Schlusswort 246
13 Tipps fürs tägliche Leben 248
Erklärung einiger verwendeter Begriffe 252
Literatur 253
Fußnoten 254
Über die Autorin 255