

Inhalt

Einleitung

Was Gefühle sind

Mit den Gefühlen fängt alles an	19
Gefühle, Gedanken, Stimmungen und tiefere Erfahrungen	22
Was sollen Gefühle überhaupt?	27
Bin kaum da, bin schon fort	30
Gedanken machen Gefühle	33
Glaubenssätze	35
Wenn Gefühle auf Zeitreise gehen	38
Das Hase-und-Igel-Spiel	41
Frisch oder muffig?	44
Schmerzkörper-Gefühle	47
Als-Ob-Gefühle	51
Selbstreflexion	54

Wie wir gewöhnlich mit Gefühlen umgehen

»Dont worry, be happy!«	55
Miese Stimmung	59
Die Emotionsphobie	62
Was wir über Gefühle denken	65
Immer nur in der Birne	68
Ach wie gut, dass niemand weiß ...	71
Sauberer Schmerz und schmutziges Leid	75
Der doppelte Autopilot	79

Auslöser oder Ursache?	82
Selbstreflexion	86
Nix wie weg!	
Nur nichts fühlen	87
Gefühle gar nicht erst aufkommen lassen	90
Ablenkung macht abhängig	95
Busy ohne Ende – bis zum Ende	99
Die Flucht ins Denken	104
»Ich mach' mir die Welt, widdewidde, wie sie mir gefällt«	106
Zähne zusammenbeißen!	109
Nix wie hin: Verliebt ins Drama	111
Meditier dich weg!	115
Gefühle regulieren	119
Kontrolle ist nicht die Lösung, sondern das Problem	123
Selbstreflexion	127
Was geschieht, wenn wir achtsam mit unseren Gefühlen umgehen?	
Hiergeblieben!	128
Einfach fühlen! So gut es geht	130
Was ist Achtsamkeit?	134
Die Anspannung lässt nach	141
Der Geist wird stiller	146
Leben im Hier und Jetzt	150
Lebendig und intensiv	153
Nicht <i>frei von</i> Gefühlen, sondern <i>frei mit</i> Gefühlen	155
Selbstreflexion	158

Wie wir heilsam mit unseren Gefühlen umgehen können

Wahrnehmen	160
Annehmen	170
Fühlen	181
Handeln	189
Wir machen uns auf den Weg	195
Selbstreflexion	207

Schluss	208
----------------	------------

Anhang

Danksagung	214
Basisgefühle	216
Übungsblatt	220
Literatur	222