

Inhalt

Einleitung	7
I Gefühlstheorie	11
Woher Gefühle kommen	13
Was Gefühle sind	20
Wie Gefühle Handlungen steuern	28
Schwierigkeiten mit Gefühlen	48
Die Entstehung der Gefühlsblindheit	52
Keine Gefühle	61
Nachteile der Gefühlsblindheit	68
II Gefühlspraxis	79
Gefühlswahrnehmung	82
Gefühle wahrnehmen im Somatische-Marker-Training	82
Gefühle versprachlichen mit Affektbilanz und Ideenkorb	108
Gefühlssteuerung	144
Gefühle mit dem Motto-Ziel steuern	145
Gefühlssteuerung selbstbestimmt lernen	185
Literaturverzeichnis	207
Die Autorin	213