

# Stichwortverzeichnis

## A

Abgrenzung 213  
emotionale 209, 213–215, 216  
Abschied 141–142  
Enttäuschung 141  
Trauer 141  
Absorbieren 209–213  
Achtsamkeit 217–221  
Adrenalin 49–50  
Aktivität 84  
Ambivalenz 66–67  
Anerkennung  
der eigenen Leistung 171  
Angst 61, 133  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
Blockaden vermeiden 136  
Folgen langfristiger 135  
gesunder Umgang mit 137–138  
Hoffnung als Gegengewicht 69  
körperliche Reaktion 81  
Schutzfunktion 69, 135  
Schutzmechanismus 60  
ungesunder Umgang mit 134  
Unterschied zu Unsicherheit 134  
Wut als Gegengewicht 69  
Angststörung 285  
Arbeitsplatz  
emotionale Norm 45  
Ärger 125  
Ärgerprotokoll 131  
Ausdrucksform 132  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
emotionale Norm 45  
kanalisieren 130  
Unterschied zu Wut 126  
Atmung 80  
zur Selbstregulation 87  
Aufmerksamkeit 220

Ausdruck von Gefühlen 199  
bewusster 200  
impulsiver 200, 201  
zurückhaltender 201  
Ausgleich  
emotionaler 293  
Authentizität  
emotionale 271–272, 279–280

## B

Begeisterung 173  
bewusster wahrnehmen 175  
emotionale Norm 46  
positive Wirkung 174  
und Energie 174  
Unterschied zu Freude 173  
Belastung  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
emotionale Norm 46  
Bewegung 305  
zur Selbstregulation 88  
Bewegungsrhythmus 118  
Bewertung 29, 44  
Beziehung 237–241  
Bindung 243  
soziale 32  
Blickkontakt 118  
Blockade  
durch Angst 136  
durch Unsicherheit 136  
Blockade, emotionale 74–75  
Handlungsunfähigkeit 75  
überwinden 76  
Botenstoff 49

## C

Cortisol 49, 51

## D

Dankbarkeit 169  
bewusster wahrnehmen 170–171  
körperliche Reaktion 81

positive Wirkung 170  
Unterschied zu Stolz 169  
Daueranspannung  
emotionale 286  
Denken 95  
und Fühlen 95–97  
Depression 285  
Distanz 243  
Dopamin 49, 51  
Du-Botschaft 265  
Durcheinander  
emotionales 67

## E

Eifersucht 151, 244  
in gesundem Maß 152  
körperliche Reaktion 81  
ungesunder Umgang mit 152  
Unterschied zu Neid 151  
Ekel 63  
körperliche Reaktion 81  
Schutzfunktion 63  
soziale Norm 63  
Emotionsprotokoll 104  
Empathie 113–114  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
Endorphine 50–51  
Energie  
bei Wut 132  
Entspannung 84  
Entstehung  
von Emotionen 43–44  
Enttäuschung 139  
als Gefühl des Übergangs 141  
Folgen 140  
heilsame 142  
Unterschied zu Trauer 140, 142  
Erfolg  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
emotionale Norm 45

Erleben  
 inneres 36  
 Erschöpfung 295  
 Erwartung 122  
 im Beruf 257  
 in der Partnerschaft 240  
 nicht erfüllte 139  
 unausgesprochene 241, 257  
 Extraversion 190

## F

Freude 58, 173  
 bewusster wahrnehmen 175  
 emotionale Norm 45  
 körperliche Reaktion 81  
 positive Wirkung 174  
 und Energie 174  
 Unterschied zu  
 Begeisterung 173  
 Fühlen 95–97  
 und Denken 95–97  
 Funktion von Gefühlen  
 28–33  
 Fürsorge  
 bei Frauen 48  
 bei Männern 48

## G

Gedankenschleife 294  
 Gefühl  
 ausdrücken 199  
 benennen 203  
 chronisches 283–284  
 Definition 28  
 einordnen 182  
 Funktion 28–29, 31–33  
 situatives 284  
 wahrnehmen 179–181  
 Gefühle  
 bei anderen erkennen  
 111–112  
 gemischte 67–68  
 komplexe 89  
 unerwünschte 272–274  
 widersprüchliche 68, 90  
 Zugang 189–192  
 Gefühllosigkeit 188  
 überwinden 194–197  
 Geschlechterrolle 46–48  
 Gestik 118  
 Gesundheit  
 emotionale 290

Gewissenhaftigkeit 189  
 Glück 165  
 bewusster wahrnehmen  
 166  
 positive Wirkung  
 166  
 Unterschied zu Zufrieden-  
 heit 165, 167  
 Wirkung 167  
 Grundemotion 57–58

## H

Handlungsimpuls 225–226  
 negativer 226–227  
 positiver 226–227  
 Handlungsunfähigkeit  
 durch emotionale  
 Blockaden 75–76  
 Harmoniebedürftigkeit 190  
 Herzschlag 80  
 Hoffnung  
 Angst als Gegengewicht 69  
 Wut als Gegengewicht 69  
 Hormon 49, 80

## I

Ich-Botschaft 202, 264–265  
 Impuls 219  
 regulieren 228  
 Impulskontrolle 274  
 Intelligenz  
 emotionale 100–104  
 rationale 100, 105–108  
 Intensität  
 emotionale 281  
 steuern 205–207

## K

Klarheit 67  
 emotionale 277  
 sprachliche 203–204  
 Klischee 77  
 Kognition 37  
 Kommunikation  
 destruktive 269–270  
 Du-Botschaft 265  
 emotionale 204–205,  
 263–264  
 Ich-Botschaft 264–265  
 Konditionierung 92  
 Konflikt  
 eigene Emotionen 261

emotionale Norm 46  
 emotionaler Kern 261  
 Entstehung 260  
 fremde Emotionen 262  
 im Beruf 252  
 in Beziehungen 242  
 Kommunikation im 266  
 Lösung 266–269  
 Missverständnis 262  
 Konfliktverhalten  
 bei Frauen 48  
 bei Männern 48  
 Kontakt  
 zu sich selbst 275  
 Kontrollverlust 127, 128  
 Körper  
 Reaktion 44  
 Reaktion auf Gefühle 79–81  
 Körperhaltung 80, 118  
 Körperreaktion 29  
 Körpersignal 120  
 Körpersprache 117–118,  
 120–121

## L

Lähmung  
 durch emotionale  
 Blockaden 75–76  
 Liebe 159  
 bewusster wahrnehmen  
 160  
 und Wohlbefinden 161  
 Unterschied zu Verliebtheit  
 159–160, 162  
 Lügen 119

## M

Macht  
 berufliche 252  
 Menschlichkeit 222  
 Mikroexpression 119  
 Mimik 117  
 Missverständnis 262  
 Mitgefühl 114  
 emotionale Norm 46  
 körperliche Reaktion 81  
 Mitleid 114  
 Motivation 31  
 Muskelspannung 80  
 Muster 220  
 emotionale 285  
 unterbrechen 287–288

**N**

Nähe 237–238  
 Neid 151  
   in gesundem Maß  
     152, 154  
   körperliche Reaktion 81  
   ungesunder Umgang mit  
     152  
   Unterschied zu Eifersucht  
     151  
 Nerven 83  
 Nervensystem 82–83  
   Aktivierung 83  
   Selbstregulation 82, 84  
 Neubeginn 141  
 Neuroplastizität 91  
 Neurotizismus 190, 191  
 Neurotransmitter 49  
 Noradrenalin 50–51  
 Norm  
   emotionale 44–46  
   soziale 77

**O**

Offenheit 189  
 Offenheit, emotionale 48  
   bei Frauen 48  
   bei Männern 48  
   emotionale 239  
 Orientierung  
   soziale 256  
 Oxytocin 50–51

**P**

Partnerschaft 237–241  
 Pause 295  
 Perfektionsdruck 222  
 Persönlichkeitstyp 192  
 Perspektivwechsel 108  
 Position  
   berufliche 252  
 Prioritätensetzung 31  
 Professionalität 247

**R**

Rache 226  
 Reaktion 219, 229  
   emotionale 183  
   körperliche 44, 184  
   mentale 184–185  
 Reaktion, körperliche 79–81  
   bei Angst 81

  bei Dankbarkeit 81  
   bei Eifersucht 81  
   bei Ekel 81  
   bei Freude 81  
   bei Mitgefühl 81  
   bei Neid 81  
   bei Scham 81  
   bei Stolz 81  
   bei Traurigkeit 81  
   bei Überraschung 81  
   bei Wut 81  
 Reaktionsmuster  
   sensibles 229–230  
 Reizreduzierung 305–306  
 Resonanz 115–117  
 Rolle  
   berufliche 247–249  
 Rücksichtnahme 241  
 Rückzug 243

**S**

Scham 145  
   als Last 146  
   emotionale Norm 46  
   konstruktiver Umgang mit  
     146–149  
   körperliche Reaktion 81  
   ungesunder Umgang mit  
     146  
   Unterschied zu Schuld 146  
 Schuld 145  
   als Last 146  
   konstruktiver Umgang mit  
     146–149  
   und Verantwortung 148  
   ungesunder Umgang mit  
     146  
   Unterschied zu Scham  
     146  
 Schutzfunktion 30  
   von Angst 135  
   von Unsicherheit 135  
 Schweigen 243  
 Selbstbewertung 222, 296  
 Selbstkontakt 275  
 Selbstkontrolle 275  
 Selbstkritik 296  
 Selbstmitgefühl 217, 221–  
   224, 228  
 Selbstregulation 30, 86  
   durch Bewegung 88  
   emotionale 82

  Methoden 87  
   über Atmung 87  
   über den Körper 85  
 Selbstverurteilung 149  
 Selbstwahrnehmung 179  
 Selbstwert  
   und Vergleich 153  
 Selbstzurücknahme 171  
 Selbstzweifel  
   bei Frauen 48  
   bei Männern 48  
 Serotonin 50–51  
 Sicherheit  
   emotionale 237–238  
 Situation  
   äußere 39  
 Sozialisation  
   emotionale 47  
 Spannung  
   abbauen 305  
 Spiegeln 115, 210  
 Spiegelneuronen 210  
 Stabilität  
   emotionale 293, 295  
 Stimmung 38, 257  
 Stolz 169  
   bei Frauen 48  
   bei Männern 48  
   bewusster wahrnehmen  
     170–171  
   emotionale Norm 46  
   körperliche Reaktion 81  
   positive Wirkung 170  
   Unterschied zu  
     Dankbarkeit 169  
 Stressreaktion 80  
 Strukturierung 31  
 System, limbisches 48

**T**

Tonfall 203  
 Tradition 77  
 Trauer 139  
   als Gefühl des Übergangs  
     141  
   emotionale Norm 44–45  
   Folgen 140  
   heilsame 142  
   Unterschied zu  
     Enttäuschung 140, 142  
 Traurigkeit 61  
   bei Frauen 48

bei Männern 48  
körperliche Reaktion 81

## U

Überforderung 75  
emotionale 295  
Übergang 141  
Überheblichkeit 171  
Überhöhung  
der eigenen Leistung 171  
Überinterpretation 121–122  
Überraschung 63–64  
körperliche Reaktion 81  
Übersteuerung  
emotionale 127  
Übertragung  
emotionale 256  
Umlernen 92  
Unabhängigkeit 190  
Unsicherheit 133  
Blockaden vermeiden 136  
Folgen langfristiger 134  
gesunder Umgang mit  
137–138  
Schutzfunktion 135  
ungesunder Umgang mit  
134  
Unterschied zu Angst 134

## V

Verantwortung  
berufliche 252  
klären 148  
und Schuld 148  
Verbindung 32, 295  
Verbundenheit 160, 162, 240  
bewusster wahrnehmen  
161  
und Wohlbefinden 161  
Vergebung 149  
Vergleich 153  
Verletzlichkeit 241, 276  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
Verliebtheit 159, 161–162  
Unterschied zu Liebe  
159–160, 162  
Verlustangst 244  
Verträglichkeit 190  
Vertrauen 239  
Verwirrung, emotionale 90  
Vorhersagbarkeit 239

## W

Wahrnehmung 29, 44  
emotionale 101

Warnsystem 30  
Wortwahl 203  
Wut 59, 125  
als Kraft 127, 130, 132  
Angst als Gegengewicht 69  
Ausdrucksform 132  
bei Frauen 48  
bei Männern 48  
Funktion 126  
Hoffnung als Gegengewicht  
69  
kanalisieren 130  
Kontrollverlust 127, 128  
körperliche Reaktion 81  
unterdrückte 129–130  
Unterschied zu Ärger 126  
Wutprotokoll 131

## Z

Zufriedenheit 165  
bewusster wahrnehmen  
166  
stärken 167–168  
Unterschied zu Glück 165,  
167  
Wirkung 167  
Zustand, innerer 35, 39–40  
Zwiespalt 66