

Auf einen Blick

Einleitung	19
Teil I: Was Gefühle sind – und warum wir sie brauchen	25
Kapitel 1: Emotionen – und wozu sie gut sind	27
Kapitel 2: Wie Emotionen entstehen und wirken	43
Teil II: Emotionen erkennen, benennen und verstehen	55
Kapitel 3: Die Grundemotionen und ihre Sprache	57
Kapitel 4: Gemischte Gefühle: wenn Emotionen sich überlagern	65
Kapitel 5: Körper, Kopf und Gefühl – ein Zusammenspiel	79
Kapitel 6: Wie Denken und Fühlen zusammenarbeiten	95
Kapitel 7: Emotionen bei anderen erkennen und einordnen	111
Teil III: Schwierige Emotionen verstehen und in Balance bringen	123
Kapitel 8: Wut und Ärger – Kraft oder Kontrollverlust	125
Kapitel 9: Angst und Unsicherheit – Schutz oder Blockade	133
Kapitel 10: Trauer und Enttäuschung – Abschied und Neubeginn	139
Kapitel 11: Scham und Schuld – innere Stimmen der Beziehung	145
Kapitel 12: Neid und Eifersucht – Spiegel ungeliebter Bedürfnisse	151
Teil IV: Positive Emotionen stärken und bewusst leben	157
Kapitel 13: Liebe und Verliebtheit – Verbindung oder Illusion	159
Kapitel 14: Glück und Zufriedenheit – Höhepunkt oder innere Balance	165
Kapitel 15: Stolz und Dankbarkeit – Anerkennung oder Überhöhung	169
Kapitel 16: Freude und Begeisterung – Energie oder Übertreibung	173
Teil V: Emotionale Selbstregulation und gesunde Ausdrucksformen	177
Kapitel 17: Emotionale Selbstwahrnehmung trainieren	179
Kapitel 18: Wenn Gefühle verschwinden – Gefühllosigkeit verstehen und wieder Zugang finden	187
Kapitel 19: Gefühle ausdrücken – ehrlich und respektvoll	199
Kapitel 20: Abgrenzen statt absorbieren	209
Kapitel 21: Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – Reiz und Reflexion	217
Teil VI: Emotionale Kompetenz in Beziehungen und Beruf	235
Kapitel 22: Emotionen in Partnerschaft und Freundschaft	237
Kapitel 23: Emotionen im Berufsleben	247

8 Auf einen Blick

Kapitel 24: Konflikte souverän lösen.....	259
Kapitel 25: Emotionale Authentizität leben	271
Kapitel 26: Wenn Emotionen chronisch werden.....	283

Teil VII: Der Top-Ten-Teil..... 291

Kapitel 27: Zehn Dinge, die Sie täglich für Ihren emotionalen Ausgleich tun können	293
Kapitel 28: Zehn Missverständnisse über Gefühle, die Sie loslassen dürfen	297
Kapitel 29: Zehn Wege, um intensive Emotionen zu beruhigen	303

Stichwortverzeichnis..... 309

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	19
Über dieses Buch	20
Törichte Annahmen über Sie als Leser	21
Konventionen in diesem Buch	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Teil I: Was Gefühle sind und warum wir sie brauchen	22
Teil II: Emotionen erkennen, benennen und verstehen	22
Teil III: Schwierige Emotionen verstehen und in Balance bringen	22
Teil IV: Positive Emotionen stärken und bewusst leben	22
Teil V: Emotionale Selbstregulation und gesunde Ausdrucksformen	23
Teil VI: Emotionale Kompetenz in Beziehungen und Beruf	23
Teil VII: Für Schnellleser – Die Top Ten der emotionalen Klarheit	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
 TEIL I	
WAS GEFÜHLE SIND – UND WARUM WIR SIE BRAUCHEN	25
 Kapitel 1	
Emotionen – und wozu sie gut sind	27
Definition, Funktion und Entstehung unserer Gefühlswelt	27
Was Gefühle leisten und warum sie unverzichtbar sind	29
Wie sich innere Zustände unterscheiden und gegenseitig beeinflussen	35
Gefühle: Emotion ist ganz unmittelbar da	36
Gedanken: bewusste oder unbewusste kognitive Prozesse	37
Stimmungen: länger anhaltend	38
Warum es sich lohnt, innere Zustände zu unterscheiden	39
 Kapitel 2	
Wie Emotionen entstehen und wirken	43
Der Kreislauf emotionaler Reaktionen	43
Emotionale Normen	44
Geschlechter und Emotionen	46
Die Biologie hinter den Emotionen	48
Welche Botenstoffe hinter Emotionen stehen – und was das für Sie bedeutet	49
Die Biologie Ihrer Emotionen nutzen – was Ihnen helfen kann	50
Emotionstest	52

TEIL II EMOTIONEN ERKENNEN, BENENNEN UND VERSTEHEN 55

Kapitel 3 Die Grundemotionen und ihre Sprache 57

Freude – wenn Ihr System »Ja« sagt	58
Wut – was dieses Gefühl signalisiert.	59
Angst – wenn Ihr System Sie schützen will.	60
Traurigkeit – was dieses Gefühl Ihnen wirklich sagt.	61
Ekel – warum Ihr System »Nein« sagt.	62
Überraschung – ein Gefühl, das Aufmerksamkeit schärft.	63

Kapitel 4 Gemischte Gefühle: wenn Emotionen sich überlagern 65

Ambivalenz, Zwiespalt und ihre psychologische Bedeutung	65
Ambivalenz als Chance	66
Ambivalenz aushalten und der Wunsch nach Klarheit.	67
Ordnung schaffen: die Pro-und-Kontra-Liste.	67
Widersprüchliche Gefühle: zwischen Angst, Hoffnung und Wut	68
Wie Angst, Hoffnung und Wut sich gegenseitig verstärken oder abschwächen.	69
Warum dieses Zusammenspiel sinnvoll ist	69
Welcher Typ sind Sie: Angst, Hoffnung oder Wut?	70
Emotionale Blockaden	74
Was emotionale Blockaden sind – und wie sie sich anfühlen	74
Wenn alles zu viel ist: Überforderung.	75
Wenn Blockaden zur Handlungsunfähigkeit führen.	75
Lähmung durch zu viele Emotionen	76
Wege aus der emotionalen Blockade	76
Klischees und gesellschaftliche Erwartungen	77

Kapitel 5 Körper, Kopf und Gefühl – ein Zusammenspiel 79

Körperliche Signale bei Emotionen.	79
Emotionale Selbstregulation im Nervensystem	82
Das Nervensystem als Verbindung zwischen Körper und Gefühl	82
Wenn das Nervensystem stark aktiviert ist	83
Warum ein reguliertes Nervensystem so wichtig ist.	84
Wie Ihr Körper Einfluss auf Emotionen hat	85
Warum Selbstregulation Übung braucht	86
Das Ziel: ein flexibles Nervensystem.	86
Zwei einfache Methoden zur emotionalen Selbstregulation.	87
Mehr als Grundgefühle: komplexe Emotionen.	89
Wie komplexe Emotionen entstehen	89
Wenn Gefühle unklar werden	90
Warum Gefühle widersprüchlich sind.	90
Wie sich emotionale Unsicherheit auswirkt.	90

Neuroplastizität – Gefühle sind veränderbar	91
Das Gehirn kann sich verändern	91
Sind Gefühle objektiv?	91
Konditionierung: erlernte Gefühle	92
Umlernen: neue Wege gehen	92

Kapitel 6

Wie Denken und Fühlen zusammenarbeiten

95

Emotionale Intelligenz	100
Emotionen wahrnehmen	101
Emotionen verstehen	101
Emotionen regulieren	102
Emotionen nutzen	103
Die Wirkung emotionaler Intelligenz	103
Emotionale Intelligenz trainieren	104
Rationale Intelligenz	105
Informationen sammeln und einordnen	106
Zusammenhänge erkennen	107
Entscheidungen prüfen	107
Die Wirkung rationaler Intelligenz	108

Kapitel 7

Emotionen bei anderen erkennen und einordnen

111

Empathie	113
Wie sich Empathie zeigt	114
Mitgefühl oder Mitleid?	114
Resonanz	115
Warum Menschen emotional aufeinander reagieren	115
Wie Resonanz entsteht	115
Wenn Resonanz belastend wird	116
Wenn Resonanz konstruktiv wirkt	116
Resonanz bewusst nutzen	117
Körpersprache: Was der Körper sagt, bevor Worte es tun	117
Elemente der Körpersprache	117
Einzelne Signale: selten eindeutig	118
Mikroexpressionen	119
Grenzen emotionaler Wahrnehmung	121
Wenn Interpretation zur Überinterpretation wird	121
Die Rolle eigener Erwartungen	122

TEIL III

SCHWIERIGE EMOTIONEN VERSTEHEN UND IN

BALANCE BRINGEN

123

Kapitel 8

Wut und Ärger – Kraft oder Kontrollverlust

125

Emotionale Übersteuerung und Kontrollverlust	127
Unterdrückte Wut	129

12 Inhaltsverzeichnis

Wut und Ärger konstruktiv kanalisieren.	130
Methode 1: Das Wut- und Ärgerprotokoll	131
Methode 2: Energie in Handlung übersetzen	132
Kapitel 9	
Angst und Unsicherheit – Schutz oder Blockade	133
Welche Folgen ein ungesunder Umgang mit Angst und Unsicherheit hat.	134
Folgen langfristiger Unsicherheit.	134
Folgen immer wieder auftauchender Angst.	135
Die Schutzfunktion von Angst	135
Besser mit Angst und Unsicherheit umgehen.	137
Methode 1: Die Angst auf Papier auslagern.	137
Methode 2: Die »Trotzdem-Handlung«	138
Kapitel 10	
Trauer und Enttäuschung – Abschied und Neubeginn	139
Folgen und Risiken	140
Abschied und Neubeginn: Gefühle des Übergangs	141
Wie Trauer heilsam wirken kann und Enttäuschung Veränderung einleitet ...	142
Methode 1: Der bewusste Abschiedsraum	142
Methode 2: Die Enttäuschung als Wegweiser	143
Kapitel 11	
Scham und Schuld – innere Stimmen der Beziehung	145
Scham oder Schuld – Orientierung oder innere Last.	146
Mit Scham und Schuld konstruktiv umgehen	148
Methode 1: Verantwortung klären	148
Methode 2: Der Prozess der Vergebung.	149
Kapitel 12	
Neid und Eifersucht – Spiegel ungeliebter Bedürfnisse	151
Folgen eines ungesunden Umgangs mit Neid und Eifersucht	152
Neid und Eifersucht regulieren – vom Vergleich zur Orientierung	152
Neid und Eifersucht konstruktiv verwandeln	154
Methode 1: Die Wunsch-Übersetzung	154
Methode 2: Die Beziehungsklärung bei Eifersucht	154
TEIL IV	
POSITIVE EMOTIONEN STÄRKEN UND BEWUSST LEBEN	157
Kapitel 13	
Liebe und Verliebtheit – Verbindung oder Illusion	159
Wie sich Liebe und Verbundenheit auf Ihr Wohlbefinden auswirken	161
Verbindung oder Illusion – wenn Verliebtheit zur Liebe wird.	161
Verliebtheit und Verbundenheit spüren	162
Methode 1: Die Perspektivpause.	162
Methode 2: Die kleine Aufmerksamkeit	163

Kapitel 14 Glück und Zufriedenheit – Höhepunkt oder innere Balance..... 165

Positive Wirkungen von Glück	166
Höhepunkte oder innere Balance.....	167
Glück bewusster erleben und Zufriedenheit stärken.....	167
Methode 1: Das Erfolgs-Tagebuch.....	168
Methode 2: Die Balance-Reflexion.....	168

Kapitel 15 Stolz und Dankbarkeit – Anerkennung oder Überhöhung ... 169

Die positive Wirkung von Stolz und Dankbarkeit	170
Anerkennung oder Überhöhung – das richtige Maß bei Stolz und Dankbarkeit	171
Stolz stärken und Dankbarkeit spürbar machen	171
Methode 1: Der innere Applaus.....	172
Methode 2: Der Perspektivwechsel.....	172

Kapitel 16 Freude und Begeisterung – Energie oder Übertreibung..... 173

Die positive Wirkung von Freude und Begeisterung	174
Energie und Begeisterung	174
Freude vertiefen und Begeisterung aktivieren	175
Methode 1: Der Verstärker-Moment.....	175
Methode 2: Die Begeisterungs-Spur	175

TEIL V EMOTIONALE SELBSTREGULATION UND GESUNDE AUSDRUCKSFORMEN..... 177

Kapitel 17 Emotionale Selbstwahrnehmung trainieren..... 179

Gefühle früh wahrnehmen – die ersten Signale erkennen	180
Gefühle einordnen	182
Sofortmaßnahmen für das Wahrnehmen und Einordnen von Emotionen	182
Emotionale Reaktionen.....	183
Körperliche Reaktionen.....	184
Mentale Reaktionen.....	184

Kapitel 18 Wenn Gefühle verschwinden – Gefühllosigkeit verstehen und wieder Zugang finden..... 187

Was ist Gefühllosigkeit?	188
Fünf Persönlichkeitsmerkmale und ihr Einfluss auf den Zugang zu Gefühlen ...	189
Test: Welcher Persönlichkeitstyp sind Sie?	192
Wege zurück zu Gefühlen – wie Sie emotionale Wahrnehmung wieder aktivieren.....	194

Methode 1: Die Körperwahrnehmung aktivieren	194
Methode 2: Neue Erfahrungen bewusst zulassen	195
Methode 3: Emotionen im Gespräch entdecken	195
Methode 4: Emotionale Erinnerungen aktivieren	196
Methode 5: Kleine emotionale Experimente	196
Reset für das Gefühlssystem – fünf Schritte zurück ins Erleben	197

Kapitel 19	
Gefühle ausdrücken – ehrlich und respektvoll	199
Ehrlichkeit und Impuls – wann Ausdruck klärt und wann er eskaliert.	199
Impulsiv oder bewusst? Das ist hier die Frage.	199
Muster, die beeinflussen, wie Sie Ihren Gefühlen Ausdruck verleihen ...	201
Ich statt Du – wie Sprache entscheidet, ob Verbindung oder	
Widerstand entsteht	201
Ich-Botschaften – eigene Gefühle klar und verständlich benennen.	202
Sprachliche Klarheit – Gefühle benennen, ohne zu bewerten	203
Dosierung statt Überforderung – Gefühle zeigen, ohne andere zu überrollen ...	204
Intensität steuern – Gefühle abgestuft ausdrücken	205
Schrittweise mitteilen – nicht alles auf einmal sagen	205
Wirkung beobachten – Wie kommt mein Ausdruck an?	206
Emotionale Verantwortung – bei sich bleiben, statt zu entladen	206

Kapitel 20	
Abgrenzen statt absorbieren	209
Was »Absorbieren« bedeutet.	209
Was auf der Metaebene passiert.	210
Die Rolle der Spiegelneuronen.	210
Die »Zeitbombenwirkung« des Absorbierens	211
Warum sich ein fremdes Gefühl wie ein eigenes anfühlt.	212
Abgrenzung – Grenzen wahren.	213
Situationen, in denen fremde Gefühle besonders leicht	
übernommen werden	213
Grenzen wahren: unterscheiden und zurückgeben	214

Kapitel 21	
Achtsamkeit und Selbstmitgefühl – Reiz und Reflexion	217
Was ist Achtsamkeit?	218
Achtsamkeit schafft Raum zwischen Impuls und Reaktion	219
Achtsamkeit trennt, was sonst automatisch zusammenläuft	220
Aufmerksamkeit verstärkt oder reguliert Emotionen.	220
Achtsamkeit macht Muster sichtbar	220
Selbstmitgefühl leben	221
Selbstmitgefühl heißt Menschlichkeit zu akzeptieren	222
Selbstmitgefühl bedeutet Vergebung und schafft emotionale	
Steuerung	223
Selbstmitgefühl stabilisiert und steuert Handlungsimpulse	223
Selbstmitgefühl verhindert Übersteuerung und schafft innere	
Verlässlichkeit.	224

Handlungsimpulse und Emotionen	225
Vom Gefühl zur Handlung – oft ohne Zwischenschritt.	225
Positive und negative Handlungsimpulse aus Emotionen.	226
Gedanken als energieraubende Handlungsvorstufen	227
Reiz und Reflexion – sensible emotionale Reaktionsmuster.	229

TEIL VI **EMOTIONALE KOMPETENZ IN BEZIEHUNGEN UND BERUF 235**

Kapitel 22 **Emotionen in Partnerschaft und Freundschaft 237**

Nähe und emotionale Sicherheit.	238
Vertrauen und emotionale Offenheit.	239
Freude, Verbundenheit und gemeinsame Erfahrungen	239
Erwartungen und emotionale Bedeutung	240
Verletzlichkeit und gegenseitige Rücksichtnahme	241
Konflikte und emotionale Eskalation	242
Rückzug, Schweigen und Distanz	243
Bindung, Verlustangst und Eifersucht	243
Missverständnisse und unausgesprochene Gefühle	244

Kapitel 23 **Emotionen im Berufsleben 247**

Rollenverständnis	248
Emotionale Zurückhaltung – wenn nicht alles gesagt wird	248
Emotionale Verantwortung in professionellen Rollen gestalten.	249
Macht und Position	252
Emotionale Positionierung – wie Rolle und Wirkung	
Emotionen beeinflussen	252
Emotionen im Team bewusst steuern	253
Soziale Bewertung.	256
Stimmung und emotionale Übertragung – wie sich Emotionen	
durch Teamdynamik verbreiten	256
Unausgesprochene Erwartungen	257

Kapitel 24 **Konflikte souverän lösen 259**

Ein Konflikt entsteht	260
Ihre eigenen Emotionen im Konflikt – wenn es Sie persönlich trifft.	261
Fremde Emotionen im Konflikt – wenn das Gegenüber reagiert	262
Missverständnisse – wenn Emotionen unterschiedlich gelesen	
werden.	262
Emotionale Überlagerung – wenn alte Themen mitschwingen	263
Kommunikation	263
Wenn Kommunikation emotional wird.	264
Ich- und Du-Botschaften – und ihre ganz unterschiedliche Wirkung.	264
Konfliktlösung mit Kommunikation	266

Was in eskalierenden Gesprächen passiert	266
Der Wendepunkt: vom Reagieren zum Gestalten	267
Wenn der andere nicht einlenkt	268

Kapitel 25

Emotionale Authentizität leben 271

Wenn Gefühle da sind – aber nicht sein dürfen	272
Die Gefahr der Bewertung	273
Wie Sie mit »unerwünschten« Gefühlen umgehen können	274
Alles unter Kontrolle	274
Impulskontrolle: der Gegner der Authentizität	274
Selbstkontakt statt Selbstkontrolle	275
Die Ebene darunter: Gefühle, die wir nicht wirklich zeigen	276
Eine Frage der Balance	279
Echt zu bleiben – ohne zu überfordern	280
Zu viel des Guten: wenn Echtheit zur Entladung wird	281

Kapitel 26

Wenn Emotionen chronisch werden 283

Wenn Gefühle einfach bleiben – auch ohne konkreten Anlass	284
Situativ oder chronisch – eine vorsichtige Einordnung	284
Wie sich solche Muster aufbauen	285
Wenn sich Muster verfestigen	285
Wege aus der emotionalen Verfestigung	286
Muster unterbrechen – nicht bekämpfen	287
Warum Veränderung nicht im Außen beginnt	288
Der Perspektivwechsel im Inneren – in Bewegung kommen	288
Unterstützung annehmen – wenn es allein eng wird	290
Emotionale Gesundheit als Prozess	290

TEIL VII

DER TOP-TEN-TEIL 291

Kapitel 27

Zehn Dinge, die Sie täglich für Ihren emotionalen Ausgleich tun können 293

Den Tag mit sich selbst beginnen – statt sofort im Außen zu sein	293
Eigene Gefühle benennen – statt sie zu übergehen	294
Den Körper einbeziehen – nicht nur den Kopf	294
Gedankenschleifen erkennen – und bewusst unterbrechen	294
Kleine Pausen einbauen – bevor die Erschöpfung einsetzt	295
Eigene Grenzen wahrnehmen – und ernst nehmen	295
Verbindung suchen – auch in kleinen Momenten	295
Sich selbst nicht permanent bewerten	296
Positive Momente bewusst wahrnehmen	296
Den Tag bewusst abschließen	296

Kapitel 28

Zehn Missverständnisse über Gefühle, die Sie loslassen dürfen 297

Gefühle müssen immer logisch sein – oder stimmen nicht	297
Starke Gefühle müssen sofort gelöst werden	298
Negative Gefühle sind ein Zeichen von Schwäche	298
Wer seine Gefühle im Griff hat, fühlt weniger	299
Gefühle sagen immer die Wahrheit über die Realität	299
Etwas zu fühlen, bedeutet, danach zu handeln	299
Sich bewusst fragen: »Was ist jetzt sinnvoll?« Gefühle bleiben so, wie sie sind	300
Andere sind verantwortlich für meine Gefühle	300
Ich muss meine Gefühle vollständig verstehen	300
Ich darf mich nicht so fühlen	301

Kapitel 29

Zehn Wege, um intensive Emotionen zu beruhigen 303

Einen Schritt zurücktreten – bevor Sie reagieren	303
Den Körper regulieren – statt nur im Kopf zu bleiben	303
Gefühle benennen – statt sich von ihnen überrollen zu lassen	304
Den Fokus begrenzen – statt sich zu verlieren	304
Gedanken überprüfen – statt ihnen automatisch zu folgen	304
Bewegung zulassen – Spannung lösen	305
Den inneren Druck reduzieren – statt ihn zu erhöhen	305
Reize reduzieren – um das System zu entlasten	305
Verbindung nutzen – statt sich komplett zurückzuziehen	306
Vertrauen in die eigene Regulation entwickeln	306

Stichwortverzeichnis 309

