

# INHALT

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort                                     | 6         |
| <b>Was Gefühle sind</b>                     | <b>10</b> |
| Warum wir Gefühle haben                     | 12        |
| Was Gefühle auslöst                         | 14        |
| Gefühle und Emotionen sind nicht dasselbe   | 16        |
| Angeboren oder erlernt?                     | 18        |
| Eine große, bunte Palette von Gefühlen      | 20        |
| Tool 1: Bis ins kleinste Detail             | 22        |
| Tool 2: Was ich fühle                       | 24        |
| Kurz und knapp                              | 27        |
| <b>Angst – das Gefühl, das dich schützt</b> | <b>28</b> |
| Wodurch Angst ausgelöst wird                | 30        |
| Deine Angst will dir etwas mitteilen        | 32        |
| Dein Körper schickt dir Warnsignale         | 34        |
| Was bei Angst in deinem Gehirn geschieht    | 36        |
| Wie wir Gefühle regulieren können           | 40        |
| Tool 3: 5–4–3–2–1                           | 42        |
| Tool 4: Bauchatmung                         | 46        |
| Tool 5: Deine innere Insel                  | 50        |
| Tool 6: S.T.O.P.                            | 54        |
| Tool 7: Wasser marsch                       | 56        |
| Tool 8: Eiskalt                             | 58        |
| Tool 9: Wechselatmung                       | 60        |

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Tool 10: Alles in einer Farbe   | 62 |
| Tool 11: Weg damit              | 64 |
| Tool 12: Summ, summ, summ       | 66 |
| Tool 13: Verwurzelt             | 68 |
| Tool 14: Schmetterlingsumarmung | 70 |
| Tool 15: Schaukel               | 72 |
| Tool 16: Schutzpanzer           | 76 |
| Tool 17: Gedanken entsorgen 1.0 | 78 |
| Tool 18: Gedanken entsorgen 2.0 | 80 |
| Tool 19: Das Gegenteil          | 82 |
| Tool 20: Klopfe dir Mut         | 84 |
| Tool 21: Dein sicherer Ort      | 88 |
| Tool 22: SOS                    | 90 |
| Kurz und knapp                  | 93 |

## **Wut – das Gefühl, das eine Veränderung wünscht** **94**

|   |     |
|---|-----|
| Was lässt dich wütend werden?               | 100 |
| Was deine Wut dir zeigen kann               | 101 |
| Was bei Wut in deinem Körper geschieht      | 102 |
| Primäre und sekundäre Gefühle unterscheiden | 104 |
| Tool 23: Folge der Figur                    | 106 |
| Tool 24: 5-Finger-Übung                     | 108 |
| Tool 25: Im Hier und Jetzt                  | 110 |
| Tool 26: Buchstabensalat                    | 112 |
| Tool 27: Ruhepol                            | 114 |
| Tool 28: Kategorien-Denken                  | 118 |
| Tool 29: Hirn-Flickflack                    | 120 |
| Tool 30: Kraftakt                           | 122 |

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Tool 31: Faust gegen Wut      | 124 |
| Tool 32: Das Haus der Gefühle | 126 |
| Tool 33: Herausschütteln      | 128 |
| Tool 34: Wut-Tagebuch         | 132 |
| Kurz und knapp                | 135 |

## **Trauer – das Gefühl, das dir deinen Weg weist** **136**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Wann Trauer aufkommt                | 138 |
| Wobei deine Trauer dir hilft        | 139 |
| Woran du Trauer erkennst            | 140 |
| Tool 35: Die Kraft der Wörter       | 142 |
| Tool 36: Dein kleiner Helfer        | 144 |
| Tool 37: Auftanken                  | 146 |
| Tool 38: Tröstende Melodien         | 148 |
| Tool 39: Komm in Auf-Bewegung       | 150 |
| Tool 40: Hinter dir lassen          | 152 |
| Tool 41: Der Brief                  | 154 |
| Tool 42: Trauer-Tagebuch            | 156 |
| Tool 43: Vorbeiziehen               | 160 |
| Tool 44: Verabredung mit der Trauer | 162 |
| Kurz und knapp                      | 165 |

## **Gefühle im Gleichgewicht** **166**

|  |     |
|--|-----|
| Positive Psychologie:                        |     |
| Was dir hilft, bevor es dir nicht gut geht   | 168 |
| Deine Ressourcen: Alles, was dich stärkt     | 170 |
| Dankbarkeit praktizieren: Weil es dir guttut | 172 |

|   |     |
|---|-----|
| Achtsamkeit:  |     |
| Wahrnehmen, was dein Inneres dir mitteilt             | 174 |
| Selbstfürsorge:                                       |     |
| Alles Gute, das du für dich tun kannst                | 176 |
| Schlafe so viel, wie du brauchst                      | 178 |
| Deine Ernährung – deine Nahrung<br>für die Seele      | 180 |
| Sport: Nicht unbedingt viel,<br>aber unbedingt genug! | 182 |
| Dein Gehirn braucht Pausen!                           | 184 |
| Prioritäten: Was wirklich wichtig ist                 | 186 |
| <br>  |     |
| Schlusswort   | 187 |
| <br>  |     |
| Wegweiser zu den Tools                                | 188 |
| Quellen   | 189 |
| Über die Autorin                                      | 190 |
| Impressum   | 192 |