

Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Prof. Dr. Luise Reddemann

Mit 31
Übungen bei
belastenden
Gefühlen

Gefühle besser verstehen

- Wie sie entstehen
- Was sie uns sagen
- Wie sie uns stärken



TRIAS

- 8 **Danksagung**
- 9 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 10 **Einleitung**
- 13 **Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?**
- 14 **Wie drücken wir Gefühle aus?**
- 14 Sprachbilder
- 16 Affekt, Emotion, Gefühl – was sie unterscheidet
- 23 **Emotionale Intelligenz**
- 23 Emotionale Kompetenzen
- 24 Emotionsregulation
- 26 Einfühlungsvermögen
- 27 Spiegelneurone
- 28 **Gefühle im Alltag**
- 28 Was verhilft zu seelischer Stabilität?
- 30 Sich zwischen Müssen und Muße austarieren
- 33 Was hilft, das eigene Potenzial auszuschöpfen?
- 34 Selbstwirksamkeit
- 37 **Wie und wo entstehen Gefühle?**
- 38 **Gefühle entstehen im Kopf**
- 38 Die Bedeutung der Erinnerung
- 40 Wie sich unser Gehirn anpasst
- 41 Das meiste erledigt das Gehirn unbewusst
- 43 **»Emotionssysteme«**
- 43 Wichtige Schaltzentralen
- 45 Verarbeitung einzelner Gefühle
- 46 Die Mandelkerne sind das Angstzentrum
- 49 Bei Ekelgefühlen ist die Insel beteiligt
- 49 Trauer und Depression
- 50 Bei Aggression spielt das Stirnhirn eine Rolle
- 51 Freude und das Belohnungssystem
- 52 Welche Neurotransmitter sind beteiligt?
- 54 Wie wirken die Botenstoffe zusammen?
- 55 Rechte und linke Hirnhälfte
- 57 **Gefühle und der Verstand**
- 57 Die Bedeutung unrealistischer Überzeugungen
- 58 Woher bestimmte Denkschemata kommen
- 61 Wie man zu hilfreicheren Haltungen gelangt
- 63 **Körper und Gefühle**
- 64 Wie sich belastende Gefühle körperlich auswirken
- 66 Die Stressreaktion
- 68 Sich bewegen hilft
- 69 Körper, Schmerz und Gefühl
- 75 **Wenn Gefühle belasten**
- 76 **Gibt es das richtige Maß an Gefühl?**
- 77 Wie viel Gefühl sollten / dürfen wir zeigen?

SPECIAL

- 17 Die Basisemotionen
- 20 Intuition oder das Geheimnis der guten Wahl
- 70 Wenn der Körper nicht vergisst
- 81 Von Gefühlsblindheit, Autismus und der männlichen Art zu denken
- 94 Jedes Alter hält bestimmte Entwicklungsaufgaben bereit
- 127 Innere Dialoge führen

- 77 Wie viel Gefühl halten wir aus?
- 78 Wie viel müssen wir verdrängen?
- 79 Leiden durch ein Zuviel oder Zuwenig
- 83 **Umgang mit belastenden Gefühlen**
- 83 Depression
- 85 Wie man sich vor Verbitterung schützen kann
- 87 Trauer
- 88 Ängste
- 90 Scham- und Schuldgefühle
- 93 Minderwertigkeitsgefühle und Selbstzweifel
- 97 Ohnmachtsgefühle
- 100 Ärger und Aggression
- 103 Neid und Eifersucht
- 105 Hass- und Rachegefühle
- 109 Ekelgefühle
- 113 **Gefühle bewusster leben**
- 114 **Wahrnehmen**
- 115 Wie kann man schmerzliche Gefühle zulassen?
- 117 Die Rolle der Bewegung
- 117 Sich selbst finden durch Achtsamkeit
- 119 Genießen mit allen Sinnen
- 123 **Differenzieren**
- 124 Veränderung in fünf Schritten
- 125 Wie entstehen die Muster?
- 128 **Ausdrücken und leben**
- 128 Jeder Mensch hat sein eigenes emotionales Profil
- 129 Im Kontakt mit anderen sein
- 131 **Strategien, um Gefühle auszuhalten**
- 131 Selbstakzeptanz
- 132 Gelassenheit
- 133 Abgrenzung



Wo werden Gefühle eigentlich erzeugt und warum erscheinen sie manchmal mächtiger als der Verstand? Haben Sie keine Scheu vor Gefühlen. Der achtsame Umgang mit Emotionen lässt sich einüben – und trägt zur Kreativität und unserem Glück bei.



Gefühle können auch belasten, wobei man sowohl unter einem Zuviel als auch unter einem Zuwenig leiden kann. Oft sind es nicht die gelebten Emotionen, die krank machen, sondern die verdrängten... Wie kann man behutsam mit Trauer oder Schmerz in Kontakt kommen?

135 Frustrationstoleranz	145 Glück
136 Vertrauen	148 Liebe
137 Widerstandskraft – Resilienz	150 Mitgefühl
140 Gefühle als Weg zu uns selbst	151 Spirituelles Erleben
140 Kreativität	153 Nachwort: erfüllt leben
141 Freundschaft	157 Service
143 Freude	158 Register
144 Humor	

ÜBUNGEN

28 Bin ich flexibel genug?	103 Wut ableiten
33 Wie kann ich Belastungen besser verkraften?	111 Es gibt auch »schön ekelige Dinge« ...
35 Wie kann ich meine Selbstwirksamkeit verbessern?	116 Wie fühlt es sich an, wenn ...
42 Was hilft, Unsicherheit auszuhalten?	119 Achtsamkeitsübungen
58 Wie realistisch und hilfreich sind meine Überzeugungen?	123 Was hätte ich als Kind gebraucht?
60 Wie kann ich mich und mein »inneres Kind« unterstützen?	126 »Alte Gefühle« erkennen und verändern
62 Ungünstige Verhaltensweisen ändern	129 Üben, Gefühle auszudrücken
65 Welche Warnsignale gibt mir mein Körper?	130 Wie gehe ich mit mir und anderen um?
73 Schreiben Sie Ihrem Schmerz einen Brief	134 Sorgenstuhl und Freudestuhl
78 Zwischen Gefühlen hin und her pendeln	135 Einen Schutzmantel anziehen
85 Kennen Sie depressive Phasen?	136 Fehlschläge neu bewerten
87 Bewusst trauern	137 Sich selbst und anderen Menschen vertrauen
96 Sich selbst bewusster werden	142 Wie fühlen Sie sich mit Freunden?
99 Situationen der Hilflosigkeit neu bewerten	145 Das Spielerische wiederentdecken
	152 In Kontakt mit der eigenen Spiritualität kommen
	153 Die innere Weisheit
	154 Die eigenen Empfindungsweisen erkennen

Was sind Gefühle und wofür sind sie gut?

Gefühle beeinflussen alles. Wie wir uns selbst sehen. Wie wir andere sehen. Auch Vernunft und Denken sind enger mit unseren Gefühlen verknüpft, als man lange Zeit annahm. Aber was sind Emotionen eigentlich: Körperliche Reaktionen, geistige Zustände, unbewusste Impulse oder alles zusammen?

Wie drücken wir Gefühle aus?

Gefühle sind oft schwer fassbar. Sie können sich vage oder diffus anfühlen. Sie können sich hinter anderen Emotionen oder körperlichen Symptomen verstecken. Hilfreich ist es, Gefühle zu benennen. Um sich selbst besser begreifen zu können und um sich anderen mitzuteilen.

Gefühle sind unser wichtigster Wegweiser zu einem authentischen Leben. Im Extremfall dienen Gefühle unserem Überleben. Denken Sie zum Beispiel an das Gefühl der Angst. Wir müssen uns vor gefährlichen Situationen schützen, die Angst setzt dabei Überlebensstrategien in Gang wie Kampf, Flucht oder Erstarrung. Triebe und Instinkte sorgen für das Überleben des Einzelnen und der Art: Hierzu gehören der Nahrungstrieb, das Bedürfnis nach Schlaf, nach sozialem Kontakt, nach Sexualität und vieles mehr. Solche elementaren Affektzustände sind angeboren und müssen nicht erlernt werden. Emotionen spielen bei der Motivation eine wesentliche Rolle, sie beeinflussen unsere Entscheidungen und Handlungen. Durch Furcht oder Abneigung werden bestimmte Verhaltens-

weisen vermieden, andere durch den Willen gefördert.

wichtig

Von Antonio R. Damasio, weltweit einem der bedeutendsten Hirnforscher, stammt folgendes Zitat: »Emotionen sind kein Luxus, sondern ein komplexes Hilfsmittel im Daseinskampf.« Und wir möchten ergänzen, sie verbinden uns mit der Quelle unserer Lebendigkeit.

Heute wissen wir, dass sich Gefühle in Körperreaktionen spiegeln, Gefühle erst über den Körper spürbar werden. Trotz ihrer Körperlichkeit sind Gefühle schwer zu fassen, beeinflussen aber unser Verhalten in erheblichem Maße. Diese »Bewegungskraft« von Gefühlen kann durchaus etwas Beängstigendes haben.

Sprachbilder

Die antiken Philosophen und Schriftsteller sprachen im Griechischen von »pathos« und im Lateinischen von »passio«, also von dem, worunter man leidet. Im Deutschen

verwenden wir den Begriff »Leidenschaften« bei schwer zu zügelnden Gefühlszuständen. Das Wort »Emotion«, abgeleitet von »emotio« im Lateinischen und seiner

Wurzel »movere« (bewegen) betont den Aspekt des Ergriffen- und Bewegtseins. Ebenfalls aus dem Lateinischen kommt der Begriff »affectus« bzw. »affectio«, als Verb »afficere« (»anmachen«, »anrühren«). In der modernen Psychologie werden die Begriffe »Emotion« und »Affekt« sowohl im Deutschen wie im Englischen (emotion, affect) häufig synonym verwendet. Das deutsche Wort »Gefühl« entspricht dem englisch-französischen Begriff »sentiment« und meint ursprünglich einen Zustand des »Sich Anfühlens« und des Erlebens.

Unsere Sprache ist voller Bilder, wie bei der Musik gibt es einen engen Zusammenhang zwischen Sprache und Gefühlen. Wenn wir uns isoliert und ausgeschlossen fühlen, erleben wir, wie kalt sich Einsamkeit anfühlen kann. Wissenschaftliche Versuche haben gezeigt, dass uns kühler wird in einer Ausgrenzungssituation als beim Erleben von Gemeinschaft. Vielleicht haben Sie selbst schon die Erfahrung gemacht, dass Ihnen ein heißes Getränk guttut, wenn Ihnen gerade menschliche Wärme und Zuwendung fehlt.

Wir lernen früh, dass ein warmes Körpergefühl – zum Beispiel wenn einen die Mutter oder der Vater in den Arm nimmt – Zuneigung bedeutet. Diese Verbindung ist so stark, dass eine bestimmte Region des Großhirns, die Inselrinde, nicht nur auf physikalische Wärme reagiert, sondern ebenso auf Berührung und menschliche Wärme. Und dieselbe Region wird aktiv, wenn man sich ausgeschlossen oder zurückgewiesen fühlt.

So wie Wärme in unserer Vorstellung mit Zuneigung verknüpft ist, hängen auch Schuld und Beschmutzung eng miteinander zusammen. Der Ausdruck »seine Hände in Unschuld waschen« macht das deutlich. Wenn wir peinliche Gefühle im wahrsten Sinne des Wortes abwaschen können, fühlen wir uns weniger verpflichtet, uns mit Schuld- oder Schamgefühlen auseinanderzusetzen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben gezeigt, dass man sich durch Händewaschen offenbar auch von moralischen Verpflichtungen befreien kann. Ohne diese Möglichkeit der »Säuberung« sind Menschen anderen gegenüber hilfsbereiter. Waschwänge als extremere Form haben kurzfristig oft eine entlastende Funktion. Zumindest vorübergehend sinkt die Angst, beschmutzt oder ekelig zu sein. Wie bei vielen anderen Störungen stellt der Zwang jedoch nur eine Notlösung dar. Längerfristig wird das wirkliche Problem des eigenen Selbstbildes nicht gelöst, im Gegenteil: Der Zwang wird zum zusätzlichen Problem.

wichtig

Unser Denken spielt sich zum Großteil in Metaphern, also in Bildern, ab. Der Ausdruck von Gefühlen über die Sprache steht auch in engem Zusammenhang mit der Bewertung von Gefühlen.

Seit der Zeit der alten Griechen unterscheiden Menschen zwischen Vernunft und Leidenschaft, zwischen Denken und Fühlen, zwischen Kognition und Emotion. Mittlerweile weiß man, dass ein Geist ohne Emotionen überhaupt kein Geist ist. Und bei den Emotionen funktioniert das

Gehirn nicht unabhängig vom Körper. Für diese Entwicklungen maßgebend sind die Arbeiten der amerikanischen Neurobiologen Joseph LeDoux und Antonio Damasio sowie ihrer Mitarbeiter Ende der 1980er und im Laufe der 1990er Jahre.

Die Beschäftigung mit Gefühlen hat also eine lange Geschichte, die Differenzierung von Gefühlen erfolgt im Wesentlichen über die Sprache. Inzwischen lässt sich eine Sprachverarmung in Bezug auf Gefühlsausdrücke feststellen, was zu ei-

nem Verlust an Gefühlsnuancen führt. Alte Begriffe wie Gram, Kummer, Güte oder Barmherzigkeit werden kaum noch verwendet, weshalb viele junge Menschen diese nicht mehr kennen. Durch diesen kollektiven Vorgang der Sprachverarmung werden auch Gefühle undifferenzierter erlebt, was zu einer gewissen Selbstentfremdung beiträgt. Wenn wir lernen, unseren Körper und unsere Gedanken bewusster wahrzunehmen und unser Empfinden differenziert in Worte zu fassen, können wir dem entgegenwirken.

Affekt, Emotion, Gefühl – was sie unterscheidet

Eine ganz scharfe Unterscheidung zwischen Affekten, Emotionen, Gefühlen und Stimmungen ist nicht möglich. Auch in der Verwendung der verschiedenen Begriffe wird meist nicht genau differenziert. Für ein besseres Verständnis versuchen wir dennoch, die Begrifflichkeiten voneinander zu trennen.

Verschiedene Gefühlszustände treffen auf das angeborene Temperament eines Menschen. Diese »emotionale Voreinstellung« charakterisiert das Wesen eines Menschen und erfasst eine Art Grundstimmung oder Persönlichkeitsstruktur, die natürlich vielen Umwelteinflüssen ausgesetzt ist und von diesen moduliert wird. Stimmungen, Gefühle und Affekte sind Arten des Sichselbst-Erlebens, sie wirken auf das Selbstgefühl und die Identität zurück.

Emotion. Eine Emotion ist eine plötzliche Reaktion unseres gesamten Organismus. Sie enthält verschiedene Komponenten: Die physiologische betrifft unseren Körper, die kognitive unseren Geist und die Verhaltenskomponente unser Handeln. Eine Emotion hält in der Regel nur kurz an (z.B. Freude, Überraschung). Sie kann relativ schnell in eine andere Emotion wechseln. Bei kleinen Kindern kann man das besonders gut beobachten. Fällt ein Kind hin und tut sich dabei weh, kann es unter dem Eindruck des ersten Schrecks und der Überraschung regelrecht verzweifelt sein. Wird es dann zum Beispiel von der Mutter getröstet, kann es sich in kurzer Zeit beruhigen und seine Aufmerksamkeit auf Neues richten. Im Gegensatz zu Affekten sind Emotionen meist milder in ihrer Intensität und deutlicher von Lernen und Erfahrung beeinflusst.

Die Basiseemotionen

Furcht, Zorn, Ekel und Freude gehören zu den sogenannten Basiseemotionen. Schon kleine Kinder zeigen die typischen, weltweit gleichen Gesichtsausdrücke bei Freude oder Ekel. Der Psychologe Paul Ekman hat insgesamt 15 grundlegende Emotionen ausgemacht.

Zu den Basiseemotionen gehören: Glück/Vergnügen, Ärger/Zorn, Verachtung, Zufriedenheit, Ekel, Verlegenheit, Aufgeregtheit, Furcht, Schuldgefühl, Stolz auf Erreichtes, Erleichterung, Trauer/Kummer, Befriedigung/Genugtuung, Sinneslust und Scham. Trauer, Eifersucht, schwärmerische Liebe und elterliche Liebe sind für Ekman eher längerfristige Gefühlszustände oder Stimmungen und daher nicht unbedingt als Emotionen anzusehen.

Auch wenn sich die Listen sogenannter elementarer Emotionen unterscheiden und darüber diskutiert wird, welche Rolle die Biologie bzw. die Psychologie spielt, findet man als Basiseemotionen fast immer Furcht, Zorn, Ekel und Freude. Zu den Grenzfällen gehören Interesse, Begehren und Überraschung.

Eine Basiseemotion zeichnet sich durch folgenden Kriterien aus:

- Sie setzt abrupt ein als Reaktion auf ein Ereignis oder einen Gedanken.
- Sie ist von kurzer Dauer im Unterschied zu Gefühlen oder Stimmungen.

- Sie muss sich deutlich von anderen Emotionen unterscheiden.
- Sie kommt schon bei kleinen Kindern vor.
- Sie äußert sich in charakteristischen körperlichen Reaktionen: Angst und Zorn führen beide zu einem schnelleren Herzschlag. Jedoch steigt beim Zorn die Oberflächentemperatur der Finger, während sie bei der Angst sinkt. Auch im Gehirn kommt es bei verschiedenen Emotionen zu Aktivierungen in anderen Hirnzonen.

Die Evolutionspsychologen betonen noch die folgenden Kriterien:

- Für eine elementare Emotion soll es weltweit einen typischen Gesichtsausdruck geben.
- Auslöser für Basiseemotionen sind universell: Gefahr löst Angst aus, der Verlust eines geliebten Wesens ruft Traurigkeit hervor.
- Elementare Emotionen findet man auch bei unseren nächsten Verwandten im Tierreich, zum Beispiel bei Schimpansen.

Gefühl. Unter einem Gefühl versteht man die subjektive Wahrnehmung einer Emotion. Die Fähigkeit, Gefühle zu haben, erfordert ein Bewusstsein seiner selbst und des eigenen Verhältnisses zur Umwelt. Gefühle können also nur als solche erlebt werden, wenn das Gehirn neben einem Überlebenssystem auch die Fähigkeit zum Bewusstsein besitzt. Gefühle können wir benennen oder über Bilder mitteilen, wir können sie aber auch verstecken. Die »Innerlichkeit« des Gefühls steht im Gegensatz zum beobachtbaren Ausdruck von Emotionen. Im Unterschied zu Stimmungen sind Gefühle spezifischer, auf konkrete Ziele, Anlässe oder Personen bezogen und von kürzerer Dauer. Gefühle sind mit Kognition verbunden, also mit dem Denken, dem Gedächtnis und unseren Weltanschauungen. Sie werden beeinflusst durch unsere früheren Lebenserfahrungen, unsere persönlichen Vorstellungen und Bewertungen. Welche Gefühle wir haben, hängt letztendlich von unserer eigenen Interpretation ab. Ohne Gefühle wäre uns alles egal.

Affekt. Werden Handlungen ausgelöst, die nicht oder in geringerem Maße kontrollierbar sind, spricht man von Affekten oder »Affekthandlungen«. Affekte sind die einschießenden, heftigen Gefühle, die körperlich deutlich erlebbar sind, mit hoher psychischer Erregung einhergehen und meistens eine soziale Reaktion hervorrufen. Sie sind das Ergebnis unbewusster affektiver Verarbeitungsprozesse, je nach Bewertung fallen sie positiv oder negativ aus. Oft werden Affekte als diffuse Zustän-

de erlebt, die sich in körperlichen Reaktionen zeigen können wie Anspannung, Druck in der Brust, Verkrampfung im Magen oder Ähnliches. Ein bewusster Zugang zu Auslösereizen besteht bei den Affekten im Gegensatz zu den Emotionen nicht. Bei den Emotionen sind nicht nur affektive, sondern auch kognitive Verarbeitungsprozesse beteiligt, was sie dem Bewusstsein zugänglicher macht.

Stimmung. Die Stimmung ist so etwas wie der atmosphärische Hintergrund unseres Lebens, als Grundstimmung ist sie das Basisgefühl der Identität. Ein Verstimmtsein bedeutet, nicht mehr im Einklang mit sich selbst und mit der Welt zu sein. Stärkere Stimmungsschwankungen zeigen uns an, dass etwas nicht stimmt. Sich seine Stimmung bewusst zu machen heißt, zu spüren und zu erkennen, was die Stimmung verändert und auf welche Weise. Ausdrücken kann man die Stimmung durch Vergleiche mit dem Wetter (heiter oder bewölkt), mit Farben (grau oder bunt) oder mit der Musik (Dur oder Moll oder ein ganz bestimmtes Musikstück), sie kann sich auch in Bildern oder Tagträumen spiegeln. Gut ist es zu wissen, was einen in Stimmung bringt. Allerdings wird es in einer depressiven Stimmung schwer fallen, Heiterkeit zu erleben. Stimmungen unterscheiden sich von Gefühlen, Emotionen und Affekten durch ihre längere Dauer (z. B. Heiterkeit, Trauer oder Depression). Um eine bestimmte Stimmung zu haben, brauchen wir kein Gegenüber und auch keine konkrete Vorstellung.

Register

ABC-Modell 61

Abgrenzung 106, 108
 Abgrenzungsfähigkeit 134
 Abwehrmechanismus 79
 Abwehrstrategie 78
 Achtsamkeit 117, 119
 – schulen 119
 Achtsamkeitstraining 128
 Adrenalin 53, 66, 72
 Affekt 15, 18
 Aggression 50, 98, 99, 100,
 102, 106, 116, 130, 131
 Akzeptanz 141
 Alarmbereitschaft, ständige 66
 Alkohol 53, 54, 62, 115, 130
 Alltagssituation, belastende 33
 Alzheimer-Demenz 69
 Amnesie 46
 Amoklauf 101, 107
 Amphetamin 54
 Amygdala 44, 46, 47, 48, 49,
 50, 61
 Angst 14, 46, 69, 73, 79, 88,
 115, 129, 130
 Angstgedächtnis 89
 Angststörung 63
 Angstzentrum 46, 53
 Antidepressiva 53, 83
 Antrieb 84
 Arbeitsgedächtnis 39, 45
 Ärger 17, 50, 64, 102, 104, 131
 Assoziation 47
 Aufgeregtheit 17
 Aufmerksamkeit 77
 Ausdruck, kreativer 141
 Autismus 26
 Autoaggression 107

Basisemotion 17

Bedrohung, Angst 89
 Befriedigung 17
 Belastung 33
 Belastungsstörung, posttrauma-
 tische 87
 Belohnungssystem 52, 107

Benzodiazepin 54
 Beobachter, kritischer 127
 Beschämung 89
 Beschmutzung 15
 Bewältigungsmuster 125
 Bewegung 67, 68
 Bewegungserleben 117
 Beziehungserfahrung 59, 129
 Beziehungsmuster, pathologi-
 sches 59
 Bildungswissen 155
 Bindung 123, 149
 – sichere 99
 Bindungserfahrung 129
 Bindungshormon 53
 Burnout 32, 120

Cannabis 54

Choleriker 77
 Computerspiel 101
 Computersucht 40
 Corpus callosum 55
 Corticotropin Releasing
 Hormone 66

Dankbarkeit 133

Dauerstress 66, 78
 Defizitorientierung 28
 Demenzerkrankung 50
 Demut 133, 152
 Depersonalisation 63
 Depression 49, 63, 69, 73, 83,
 86, 129, 130, 136
 Destruktivität 100
 Dialog, innerer 127
 Diät 67
 Dissoziation 47, 79, 97
 Distanz 150
 Dopamin 51, 52, 54
 Dringlichkeit 31
 Drogen 54, 116

Ecstasy 54

Eifersucht 103, 105
 Eigenverantwortung 140
 Einfühlungsvermögen 26, 27,
 150
 Einsamkeit 86, 130, 131
 Ekel 17, 45, 49, 109
 Ekman-Gesichter 26

Embodiment 64
 Emotion 14, 16
 – wahrnehmen 114
 Emotionsregulation 24, 99, 129
 Emotionssystem 43, 45
 Emotionstheorie, kognitive 65
 Empfindung 114
 Endorphin 72
 Entscheidungsfindung 44
 Enttäuschung 58
 Erfahrungsgedächtnis 38
 Erfahrung, traumatische 70, 79,
 97, 130
 Erkrankung, psychosomatische
 65
 Erlebnis, traumatisches 48
 Erleichterung 17
 Essanfall 116
 Eustress 66

Facialisnerv 45

Fantasie 31
 Feindseligkeit 104
 Flexibilität 28, 29
 – mangelnde 30
 Flow 143, 146
 Fremdheitsgefühl 63
 Freude 16, 51, 143
 Freundschaft 141, 142
 Frust 53
 Frustrations-Aggressions-
 Hypothese 100
 Frustrationstoleranz 135, 146
 Furcht 17
 Furchtzentrum 47

GABA 53, 54

Gedächtnis
 – autobiografisches 38, 59
 – implizites 39
 Gedächtniskünstler 39
 Geduld 132
 Gefühl 18
 Gefühle
 – alte 126
 – ausdrücken 129
 – aushalten 131
 – belastende 134
 – beschreiben 115
 – schmerzliche 115

– Verdrängung 78
 Gefühlsausdruck 77
 Gefühlsausdrücke 16
 Gefühlsverarbeitung 45
 Gehirn, Leerlaufaktivität 31
 Gelassenheit 53, 132, 147, 151
 Gemeinschaft 142
 genießen 119
 Genugtuung 17
 Genussregeln 122
 Gerechtigkeitssinn 107
 Geruch 120
 Geschwisterrivalität 105
 Gewalt 63, 100, 101, 108
 – sexuelle 98, 110
 Gewaltpotenzial 106
 Glaube, religiöser 88, 151
 Glück 17, 143, 145, 146
 Glücksgefühl 54
 Glückshormon 54
 Glücksmoment 146
 Gott 88, 151
 Großhirnrinde 39, 40, 44, 45
 Großzügigkeit 53
 Grundbedürfnisse, kindliche
 123

Handlung, bewusste 41
 Hass 103, 104, 105
 Heißhungerattacke 67
 Heiterkeit 143
 Heroin 53
 Herzinfarkt 65
 Hippocampus 44, 46, 47, 49,
 50, 60
 Hippocampusvolumen 50, 67
 Hirnaktivität 46
 Hirnhälfte, rechte und linke 55
 Hirnstamm 45
 Hoffnung 137
 Homöostase 49
 hören 121
 Hormon 55
 Humor 44, 144
 Hypophyse 45
 Hypothalamus 45, 50, 53

Ich-Bewusstsein 31
 Imitation 27
 Impulskontrollstörung 51

Innere-Kind-Arbeit 61
 Insel 49
 Inselrinde 15
 Inspiration 140
 Instinkt 14
 Intelligenz, emotionale 23
 Intuition 19, 41

Kernselbst 117
 Kernspintografie 40
 Kinder, gewalttätige 101
 Kindheitserfahrung,
 verletzende 59
 Koffein 54
 Kohärenzgefühl 138
 Kokain 53
 Kompetenz
 – emotionale 23
 – soziale 84
 Komplex 59
 Kontrollverlust 47
 Körpergedächtnis 71
 Körpergefühl, warmes 15
 Körpergewicht 67
 Körperselbst 117
 Kortex
 – orbitofrontaler 43, 47
 – präfrontaler 27, 39, 42, 43,
 45, 49, 50, 54, 61, 73
 Kortisol 66
 Kortisonspiegel 50
 Kränkung 104, 153
 Kreativität 31, 140
 Kriegskinder 70
 Kummer 17
 Kurzzeitgedächtnis 39

Lachen 144
 Langeweile 54
 Langzeitgedächtnis 45
 Lebenssinn 156
 lernen 41
 Liebe 135, 148, 149, 151
 Liebesbeziehung 149
 Lippenherpes 67
 loslassen 133, 153
 LSD 54
 lügen 41
 Lust 72

Magengeschwür 64
 Mandelkern 44, 45, 46, 50,
 53, 59
 Meditation 68, 146, 152
 Mensch, traumatisierter 47,
 79, 114
 Mentalisierung 80
 Mentalisierungsfähigkeit 125
 Mimik 26, 45
 Minderwertigkeitsgefühl 93
 Mitgefühl 53, 107, 150
 Musik 55, 121
 Musizieren 40
 Muße 30, 31, 32
 Muster, emotionales 123
 – identifizieren 127
 – verändern 124

Nachsicht 132
 Nahrungsmittel
 – Ekel 110
 – genießen 121
 Narzissmus 107
 Neid 53, 103, 104
 Nervenzellen 40
 Netzwerk, soziales 141
 Neuroplastizität 41, 67
 Neurotransmitter 52, 84
 Niedergeschlagenheit 85
 Nikotin 53
 Noradrenalin 53

Ohnmachtsgefühl 79, 93, 97,
 115, 131
 – Beispiele 98
 Opiate 54, 97
 Opioide 53
 Opium 53
 Oxytocin 53, 55, 61

Panik 46
 Panikstörung 48
 Partnerschaft 149
 Priming 39, 42
 Profil, emotionales 128
 Psychotherapie
 – rational-emotive 57, 59
 – ressourcenorientierte 28
 Pubertät 50, 106

Rache 106

Reaktionsmuster 59

Reflex 41

Religion 88

Resilienz 51, 86, 137, 138

Ressourcenorientierung 28

Riechhirn 120

Riechnerv 45, 49

Salutogenese 28

Schadenfreude 53

Scham 17, 63, 79, 90

Schamgefühl 91, 110

Schamkonflikt, Abwehrmuster
92Schema, dysfunktionales 58,
125

Schema-Tagebuch 125

Schizophrenie 52

schmecken 121

Schmerz 72, 130, 133

– chronischer 69

Schmerzbewertung 72

Schmerzempfindung 97

Schmerzgedächtnis 72

Schocksituation 47

Schokolade 53, 62, 109

Schuld 15, 90

Schuldgefühl 17, 92, 98, 110,
131

Schutzmantel, imaginärer 135

Sehsinn 121

Selbstakzeptanz 131, 132

Selbstaufmerksamkeit 125

Selbstberuhigung 115, 129

Selbstentfremdung 108

Selbsterkenntnis 154

Selbstfürsorge 80, 97

Selbsthass 63, 98

Selbstliebe 151

Selbstreflexion 117

Selbstvergessenheit 143, 146

Selbstvertrauen 136, 138

Selbstwert 58

Selbstwertgefühl 96, 114, 131

Selbstwertstörung 63

Selbstwirksamkeit 85, 88, 114,
138Selbstwirksamkeitserwartung
34Selbstzustände, verschiedene
127

Selbstzweifel 97

Serotonin 51, 53, 54

Serotonin-Wiederaufnahme-
Hemmer 53, 83

Sinn erfahren 155

Sinnerfüllung 88

Sinneslust 17

Social-Brain-Hypothese 41

Spannung aushalten 62

Spiegelneurone 27, 107

Spielzeugwaffen 101

Spiritualität 88, 151

Sprachverarmung 16

Stabilität, seelische 29

Startle-Reflex 48

Stimmung 18

Stimmungsschwankung 84

Stirnhirn 43, 47, 50

Stolz auf Erreichtes 17

Stress 31, 47, 62, 66, 78

– negativer 131

– positiver 66

Stresshormon 50, 53, 55, 144

Stressreaktion 66, 67, 80

Striatum 45, 50

Suchtstoff 52

Sympathie 150

Synästhetiker 40

System, limbisches 45, 52,
54, 72

tanzen 117

tasten 120

Temperament 76

Termindruck 33

Tod, Angst 88

Totenbuch, tibetisches 133

Totstellreflex 97

Tranquilizer 54

Trauer 17, 49, 61, 79, 87, 99,

104, 130, 131, 133

Traumaerlebnis 60

Traumagedächtnis 61

Traumatisierung 47, 48, 63, 101
Treue 149**Überlebensstrategie** 14, 46, 79

Überraschung 16

Übertragung 150

Überzeugung, irrationale 57

Urmisstrauen 136

Urvertrauen 136

Verachtung 17

Verbitterung 86

Verdrängung 79

Vergnügen 17

Verhalten

– überangepasstes 98

– unvernünftiges 29

Verhaltensmuster 41

– umlenken 125

Verhaltensweise

– dysfunktionale 116

– ungünstige 62

Verlassenheit 89

Verlegenheit 17

Verletzung, Angst 89

Verstimmung 84

Vertrauen 136, 141

Vertrautheit 53

Vorfroide 143

Vulnerabilitätsfaktor 48

Warnsignal, körperliches 65

Waschzwang 15

Weisheit, innere 153

Werteliste 131

Wichtigkeit 31

Widerstandsfähigkeit 51

Widerstandskraft 86, 138

Willensprozess 41

Work-Life-Balance 32

Wut 61, 79, 99, 102, 115, 133

Zeitdruck 31

Ziele setzen 18

Zufriedenheit 17, 53, 143, 151

Zustand, dissoziativer 80

Zwang 15