

Inhalt

In der Ruhe liegt die Kraft	7
1 Gelassenheit – Ruhe bewahren .	8
• Emotionales Selbstmanagement – Die Basis für souveränes Verhalten und Handeln	8
• Wozu brauchen wir Gelassenheit im Berufsalltag? – Auswirkungen unangemessener und überzogener Gefühle	12
2 Gefühle und Emotionen?	15
• Ärger	16
• Abneigung	18
• Scham	20
• Zuneigung	21
• Freude	23
• Angst	24
• Trauer	26
• Niedergeschlagenheit	27
• Nullgefühl	29
• Reflektion des eigenen Gefühlsempfindens	31

3	Gelassenheit erlangen in drei Schritten	33	6	Raus aus den Denkfällen	77
	• Erster Schritt: Sich Klarheit über das aktuelle Empfinden verschaffen.	33		• Denkalternativen zur Denkfalle der Selbstabwertung	80
	• Zweiter Schritt: Klärung des emotionalen Ziels	33		• Denkalternativen zur Denkfalle des Katastrophendenkens	83
	• Dritter Schritt zur Gelassenheit: Veränderung des unangemessenen Gefühls	37		• Denkalternativen zur Denkfalle des übertriebenen Verantwortungsdenkens	84
4	So entstehen unsere Gefühle. . .	38		• Denkalternativen zur Denkfalle der absoluten Forderungen und des Muss-Denkens	86
	• Eine Situation – unterschiedliche Gefühle	38		• Denkalternativen zur Denkfalle des Perfektionismus.	88
	• Nicht immer sind wir uns unserer Gedanken bewusst.	42		• Denkalternativen zur Denkfalle des Bestrebens, von allen gemocht zu werden	90
	• Unsere Bewertungen bestimmen, was wir fühlen	43		• Denkalternativen zur Denkfalle des Gedankenlesens	92
5	Weit verbreitete Denkfällen . . .	51		• Denkalternativen zur Denkfalle der Opferhaltung	94
	• Selbstabwertung	52		• Denkalternativen zur Denkfalle des Schönendenkens.	95
	• Katastrophendenken	55	7	Unangemessene Gefühle verändern.	97
	• Übertriebenes Verantwortungsdenken	57		• Sinnvolles Denken bei übermäßigem Ärger	98
	• Absolute Forderungen und Muss-Denken	60		• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Abneigung	99
	• Perfektionismus.	66		• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Scham	100
	• Bestreben, von allen gemocht zu werden	68		• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Zuneigung	101
	• Gedankenlesen	70			
	• Opferhaltung	73			
	• Schönendenken.	75			

• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Freude	101
• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Angst	102
• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Trauer	105
• Sinnvolles Denken bei übermäßiger Niedergeschlagenheit	107
• Sinnvolles Denken bei unangemessenem Nullgefühl	108

8 Übung macht den Meister 109

• Einsicht alleine reicht nicht aus.	109
• Erinnerungshilfen	110
• Üben der neuen Gedanken	112

9 Weitere Möglichkeiten, die eigenen Gefühle positiv zu beeinflussen 115

• Veränderung der inneren Repräsentationen	115
• Der Körper als Einflussfaktor.	118
• Musik und Austausch	121

M agazinseite Zusammenfassung: So bekommen Sie Ihre Gefühle in den Griff!	122
--	-----

Literaturverzeichnis	124
Über die Autorin	125
Stichwortverzeichnis	126