

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anmerkung</b> . . . . .	<b>11</b>
<b>Vorwort mit Gefühl</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>1 Raus aus der Gefühlsfalle</b> . . . . .	<b>17</b>
Zu viel Herz . . . . .	17
Frauen in der Gefühlsfalle . . . . .	18
Gefühle sind keine Gedanken! . . . . .	19
Beliebte Gefühlsfallen . . . . .	20
Reframen Sie! . . . . .	22
Warum Frauen so gern leiden . . . . .	25
Runter vom Affekttrip! . . . . .	27
Fühlen, nicht fusionieren! . . . . .	28
Dissoziieren Sie! . . . . .	29
Heute verdrängt, morgen verschnupft . . . . .	31
Was wollen uns Gefühle sagen? . . . . .	32
In medias res: Romy . . . . .	32
EQ-Fitness-Studio . . . . .	34
Auf einen Blick: Raus aus der Gefühlsfalle . . . . .	35
<b>2 Einfach super fühlen!</b> . . . . .	<b>37</b>
Dein Wille geschehe . . . . .	37
Gegen den eigenen Willen glücklich sein? . . . . .	38
Wer fühlen will, muss wollen . . . . .	39
Raus aus der Opferrolle . . . . .	40
So tun, als ob . . . . .	42
Self-Modelling . . . . .	45
Die Kleine-Schwester-Technik . . . . .	46
Man kann nur ändern, was man versteht . . . . .	47
Postural Setting . . . . .	48



Atmen Sie! . . . . .	50
Raus hier! . . . . .	50
Verdrängen Sie! . . . . .	50
In Morpheus' Armen . . . . .	51
Kommen Sie sich auf die Schliche! . . . . .	53
Diskutieren Sie mit sich! . . . . .	54
Wenn die Vergangenheit Sie nicht loslässt . . . . .	56
So ändern Sie die Zukunft. . . . .	57
Auf einen Blick: Fühlen, was Sie wollen . . . . .	58
<b>3 Hör auf die innere Stimme!</b> . . . . .	<b>59</b>
Melina hat Stress . . . . .	59
Typisch Frau! . . . . .	60
Was treibt Sie an? . . . . .	63
Entscheiden Sie selbst! . . . . .	63
Achtsamkeit: Was geschieht mit Ihnen? . . . . .	65
Ich erlaube es mir! . . . . .	67
Wie kannst du nur! . . . . .	68
Auf die schnelle Art . . . . .	70
Auf die tiefgründige Art . . . . .	71
Hören Sie! . . . . .	72
Weibliche Intuition . . . . .	73
Die eigene Intuition zugänglich machen . . . . .	74
Die innere Stimme nach außen tragen . . . . .	76
Ein ganz anderes Leben. . . . .	77
Auf einen Blick: Vertrauen Sie der inneren Stimme . . . . .	78
<b>4 Ein starkes Herz bewahren</b> . . . . .	<b>79</b>
Vorsicht, Ansteckungsgefahr! . . . . .	79
Das berühmte weibliche Einfühlungsvermögen . . . . .	81
Empathie? Projektion! . . . . .	82
Warum projizieren Frauen? . . . . .	83
Geben, was gebraucht wird. . . . .	85
Eigenes Ego, fremdes Ego . . . . .	86
Der cholerische Chef. . . . .	87
Was Menschen brauchen . . . . .	90



Das Postulat der emotionalen Intelligenz. . . . .	91
Männer verstehen – geht das überhaupt? . . . . .	93
Auf einen Blick: So schützen Sie sich emotional. . . . .	96
<b>5 Das beste aller Gefühle . . . . .</b>	<b>97</b>
Weil Sie es sich wert sind. . . . .	97
Pity Party . . . . .	98
Der Brigitte-Test . . . . .	99
Schützen Sie Ihren Selbstwert!. . . . .	100
Die innere Kritikerin . . . . .	102
Du bist nicht gut genug! . . . . .	104
Wie würde eine selbstbewusste Frau reagieren? . . . . .	108
Die Seelendusche. . . . .	109
Eigenlob stimmt!. . . . .	110
Warum wir uns nicht loben. . . . .	112
Was glauben Sie?. . . . .	113
Das Geheimnis eines starken Selbstwertgefühls. . . . .	115
Versuchen Sie, sich selbst zu verstehen . . . . .	116
Verzeihen Sie sich selbst . . . . .	117
Die eigenen Bedürfnisse achten . . . . .	117
Den Mund aufmachen . . . . .	118
Starke Frauen kriegen keinen Mann . . . . .	119
Auf einen Blick: Ein starkes Selbstwertgefühl . . . . .	120
<b>6 Der Job muss Freude machen! . . . . .</b>	<b>123</b>
Emotionale Intelligenz am Arbeitsplatz. . . . .	123
Trotz männlicher Übergriffe gelassen bleiben . . . . .	124
Mit männlichen Übergriffen umgehen. . . . .	125
Vergessen oder verändern . . . . .	126
Jede Frau braucht einen Maulwurf . . . . .	128
Mit Egoisten umgehen . . . . .	129
Das Krankenschwestersyndrom . . . . .	129
Sich durchsetzen ohne Härte. . . . .	131
Zufrieden sein mit der Arbeit . . . . .	133
Die Suche nach Ausnahmen . . . . .	135
Wagen Sie, glücklich zu sein!. . . . .	137



Atmosphärische Störungen . . . . .	138
Zurückhaltung überwinden . . . . .	140
Reibereien besser ertragen . . . . .	141
Chronische Selbstüberforderung . . . . .	144
Das Bedürfnis nach Harmonie . . . . .	146
Kritik üben, ohne zu verletzen . . . . .	148
Auf einen Blick: In einer Männerwelt Frau bleiben . . . . .	149
<b>7 Befreien Sie sich!</b> . . . . .	<b>151</b>
Frustgefühle . . . . .	151
„Wie werde ich weniger verletzlich?“ . . . . .	152
Warum müssen sich immer die Frauen ändern? . . . . .	153
Ein dickes Fell ist nicht die Lösung . . . . .	154
Mit der Verletzlichkeit umgehen . . . . .	155
Bleiben Sie authentisch! . . . . .	157
Das Kierkegaard-Prinzip . . . . .	159
Trennen Sie Gesagtes von Gemeintem . . . . .	160
Sie haben die Wahl . . . . .	161
Das semantische Differenzial . . . . .	162
Warum wir manchmal Mimosen sind . . . . .	163
Roter Knopf Anerkennung . . . . .	164
Anregungen zur Anerkennung . . . . .	165
Warum Frauen nach Anerkennung dürsten . . . . .	167
„Das zieht mich alles so runter!“ . . . . .	169
Die große Befreiung . . . . .	170
Sagen Sie es! . . . . .	172
Privatleben ausgeschlossen? . . . . .	173
„Mein Mann neidet mir ...“ . . . . .	174
„Der Chef hat seine Lieblinge!“ . . . . .	176
In Verhandlungen Gefühle zeigen? . . . . .	177
Und was nun? . . . . .	178
„Ich werde zu schnell zu emotional!“ . . . . .	178
Auf einen Blick: Mood Management . . . . .	179
<b>8 Stark und selbstbewusst</b> . . . . .	<b>181</b>
Wenn es Sie hart trifft . . . . .	181



Trennen Sie den Müll! . . . . .	183
Vorsicht, Freud'sches Syndrom! . . . . .	185
Wechseln Sie Ihr Verhaltensmuster! . . . . .	188
Wechseln Sie Ihre Erklärungsmuster! . . . . .	190
Bleiben Sie fest im Glauben! . . . . .	192
Lieben Sie sich! . . . . .	195
Auf einen Blick: Frei und froh! . . . . .	198
<b>Nachwort</b> . . . . .	<b>199</b>
<b>Über die Autorin.</b> . . . . .	<b>201</b>
Kontaktdaten . . . . .	201

