Inhalt

Einführung	9
<i>Teil I: Was Fühlen ist – Vierzig Thesen</i>	15
These 1 bis 20: Was Fühlen ist und warum Nichtfühlen Leid erzeugt	17
These 21 bis 40: Warum Fühlen heilt und befreit	20
Fühlen kommt vor Denken	23
Wir haben das Fühlen verlernt	30
Wir verwechseln Gefühle mit Tatsachen	33
Wir leiden unter vermeintlichen Tatsachen	39
Wir glauben, Gefühle kämen von außen	46
Unsere Beziehungen basieren auf Irrtümern	50
Wir haben keinen Kontakt zur inneren Realität anderer	57
Wir führen Krieg, weil wir nicht fühlen	61
Unser Körper leidet an der Bürde nicht gefühlter Gefühle	66
Unser Körper krankt daran, dass wir instinktlos geworden sind	71
Wenn wir aufhören wollen zu leiden, müssen wir anfangen zu fühlen	78
Das Leiden beenden	79

Fühlen tut gut	81
Fühlen befreit von Angst	82
Fühlen rückt alles zurecht	84
Fühlen führt zu Mitfühlen	85
Fühlen beendet den Krieg	86
Fühlen befreit von der Herrschaft der Emotionen	88
Fühlen heilt	89
Fühlen sammelt unsere Energie	91
Fühlen stellt unser Denken auf eine gesündere Basis	92
Wir müssen wieder fühlen lernen	94
<i>Teil II: Wieder fühlen lernen</i>	95
Von Gefühlen beherrscht	97
Was bedeutet fühlen?	104
Bewusst fühlen – ein evolutionärer Fortschritt	110
Wir nehmen nicht wahr, wir interpretieren	113
Wer mich beneidet, fühlt für mich	120
Warum wir nicht fühlen, sondern nur denken, dass wir fühlen	123
Emotionen fühlen	127
Fühlen erspart mir ein Drama	131
Fühlen bringt mich nach Hause	133
Willkommen im Wunderland des Fühlens	135
Fühlen macht lebendig	139
Das Leben fühlen	145
Fühlen statt sich etwas vorzustellen	150

Wie geht's?	155
Warum tun wir, was wir tun?	158
Wie Fühlen unsere Beziehungen zurechtrückt	161
Ist es gefährlich, sein Herz für fremde Gefühle zu öffnen?	172
Emotionale Dramen in Paarbeziehungen	177
Das Schlüsselgefühl wahrnehmen	181
Er und Sie – Dialoge	183
Fühlen für Männer	188
Fühlen für Frauen	195
Fühlen und Sexualität	198
Fühlen für Eltern	202
Durch Fühlen in den seligen Zustand der Gegenwärtigkeit	209
Was wir alles tun, statt zu fühlen	214
Fühlen und das Immunsystem	216
Wer fühlt, ist nicht manipulierbar	217
Fühlen kann von Sucht befreien	220
Entscheidungen fühlen	223
<i>Teil III: In der Welt des Fühlens</i>	225
In der Welt des Fühlens navigieren	227
Das ursprüngliche Gefühl von den Emotionen unterscheiden	230
Das Leben als Sinfonie von Gefühlen	236
Verzeichnis aller Übungen	238
Verzeichnis der erwähnten Literatur	240