

Gerlinde Ruth Fritsch

Praktische Selbst-Empathie

Herausfinden, was man fühlt und braucht

Gewaltfrei mit sich selbst umgehen



Junfermann Verlag • Paderborn
2012

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	9
1. Beobachtung – den Weg zu Gefühlen und Bedürfnissen bahnen	11
2. Bewertungen und Urteile – verborgene Geschenke	17
3. Gefühle – Zeichen der Lebendigkeit	21
3.1 Pseudo-„Gefühle“ und Gefühle unterscheiden	24
<i>Exkurs: Wie entstehen Gefühle?</i>	27
3.2 Gefühle wahrnehmen.	30
3.2.1 Welchen Sinn es macht, Gefühle wahrzunehmen.	30
3.2.2 Gefühle körperlich-sinnlich spüren	33
3.2.3 „Gefühlskartografie“	34
<i>Interesse • Freude • Liebe • Gelassenheit • Angst • Ohnmacht • Traurigkeit • Wut • Ekel • Schuld • Scham • Überraschung</i>	
3.3 Gefühle intensiver spüren.	56
4. Bedürfnisse – der Ursprung von Gefühlen und Verhalten	57
4.1 Vom Denken zum Bedürfnis: Urteile und Pseudo-„Gefühle“ nutzen	63
4.2 Vom Gefühl zum Bedürfnis: Gefühle nutzen	68
4.3 Vom Verhalten zum Bedürfnis: Strategien nutzen	72
4.4 Von wahrgenommenen Bedürfnissen zum relevanten Bedürfnis: Bedürfnisse nutzen.	77
<i>Exkurs: Wie entstehen Bedürfnisse?</i>	

5.	Strategien und Bitten – bedürfnisorientiert handeln	83
5.1	Bedürfnisse versorgen: Strategien-Ideenbörse für ausgewählte Bedürfnisse	85
	<i>Autonomie • Selbstwert • Emotionale Sicherheit • Sinn • Wirksamkeit • Kontakt • Wachstum • Lebendigkeit • Fürsorge • Trauern • Harmonie • Ruhe</i>	
5.2	Das Leben verschönern: die Bitte – eine Strategie fürs Hier und Jetzt. . .	112
6.	Selbst-Empathie – ganz praktisch	115
6.1	Notfall-Selbst-Empathie: herausfordernde Gefühle und Verhaltensimpulse bewältigen	117
6.2	Der ganze Prozess der Selbst-Empathie.	121
6.2.1	Allgemeine Selbst-Empathie.	121
	<i>Einfache Selbst-Empathie • Selbst-Empathie bei starken Gefühlen • Selbst-Empathie bei überwältigenden Gefühlen</i>	
6.2.2	Spezielle Selbst-Empathie.	137
	<i>Selbst-Empathie bei innerer Zerrissenheit • Selbst-Empathie bei Wut auf andere • Selbst-Empathie bei Schuldgefühlen und Selbstvorwürfen</i>	
	Schlussbemerkungen und Ausblick	150
	Dank	153
	Literatur	154