Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 1

2 Wir nutzen die Atemübungen im psychotherapeutischen Prozess 3
2.1 Primäre Gefühle und sekundäre Gefühle 4
2.2 Die sechs Grundemotionen 7

3 Übungen vorbereiten – wir stimmen uns ein 9
3.1 Lockerungsübungen 10
3.2 Die Atemübungen 12

4 Wir üben jetzt – mit dem Körper fühlen 15
4.1 Wut/Ärger 15
4.2 Angst 19
4.3 Freude 24
4.4 Traurigkeit 27
4.5 Zärtliche Liebe 31
4.6 Erotische Liebe 35
4.7 Übungsauswertungen 39

Literatur 43

http://www.springer.com/978-3-658-15707-4

Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck
Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der Psychotherapie
Theßen, L.
2017, VII, 43 S., Softcover
ISBN: 978-3-658-15707-4