

Liebe Leserin, lieber Leser

Gefühle sind unsere wichtigsten Wegweiser

Warum halten wir es für sinnvoll, ein Buch über Gefühle zu schreiben? Obwohl uns Gefühle oft lästig erscheinen, wir womöglich unter ihnen leiden, ist ein Leben ohne Gefühle kaum vorstellbar. Gefühle haben viel Macht über uns, wir wollen ihnen aber nicht ausgeliefert sein. Wir wollen Ihnen Mut machen, die Scheu vor Gefühlen zu überwinden, und mit diesem Buch Ihr Bewusstsein schärfen: für den Sinn und die Botschaften, die Gefühle in sich tragen.

Hierzu vermittelt das Buch Ihnen die wichtigen Erkenntnisse der Neurobiologie, die besser begreifen lassen, wie Gefühle im Gehirn entstehen und verarbeitet werden und wie Gefühle untrennbar mit dem Körper verbunden sind. Sie erfahren, wie Gedanken und Gefühle sich gegenseitig beeinflussen, welche Rolle Erinnerungen und Lebenserfahrungen spielen und warum wir überhaupt fühlen können, was andere fühlen.

Statt »Ich denke, also bin ich« gilt heute vielmehr »Ich fühle, also bin ich«.

Wir wollen Ihnen keine Regeln für ein glücklicheres Leben vermitteln, Sie sollen

Ihre eigenen Experten und Expertinnen werden, jedoch sind wir überzeugt: Der Zugang zu den eigenen Gefühlen ebnet den Königsweg zu einem erfüllten Leben. Wer je nach Lebenssituation die ganze Brandbreite an Gefühlen empfinden kann, wird seelisch und körperlich gesünder sein. Auch die von uns als negativ, belastend empfundenen Gefühle sind sinnvoll, wenn wir sie als Signale für notwendige Veränderungen begreifen, die uns wachsen und reifen lassen. Tiefe und Lebendigkeit entwickeln sich erst durch Gegensätze: Licht und Schatten, Freude und Trauer, Kämpfen und Aushalten. Ein Bewusstsein für die eigenen Emotionen zu haben und mit diesen achtsam umzugehen, trägt zur Ganzheit bei. Das ist nach unserer Überzeugung die Basis für ein gesundes Selbstvertrauen und ein gelingendes Leben.

Mit den Übungen in diesem Buch, die in unserer therapeutischen Praxis schon vielen Menschen geholfen haben, entdecken Sie eigene Ressourcen und kann Ihre Widerstandskraft wachsen. Sie öffnen sich für Gefühle von Kreativität und Freude. Lassen Sie sich inspirieren und werden Sie stark durch Gefühle.

Ihre Dr. med. Cornelia Dehner-Rau
Ihre Prof. Dr. Luise Reddemann