

Register

ABC-Modell 61

Abgrenzung 106, 108
 Abgrenzungsfähigkeit 134
 Abwehrmechanismus 79
 Abwehrstrategie 78
 Achtsamkeit 117, 119
 – schulen 119
 Achtsamkeitstraining 128
 Adrenalin 53, 66, 72
 Affekt 15, 18
 Aggression 50, 98, 99, 100,
 102, 106, 116, 130, 131
 Akzeptanz 141
 Alarmbereitschaft, ständige 66
 Alkohol 53, 54, 62, 115, 130
 Alltagssituation, belastende 33
 Alzheimer-Demenz 69
 Amnesie 46
 Amoklauf 101, 107
 Amphetamin 54
 Amygdala 44, 46, 47, 48, 49,
 50, 61
 Angst 14, 46, 69, 73, 79, 88,
 115, 129, 130
 Angstgedächtnis 89
 Angststörung 63
 Angstzentrum 46, 53
 Antidepressiva 53, 83
 Antrieb 84
 Arbeitsgedächtnis 39, 45
 Ärger 17, 50, 64, 102, 104, 131
 Assoziation 47
 Aufgeregtheit 17
 Aufmerksamkeit 77
 Ausdruck, kreativer 141
 Autismus 26
 Autoaggression 107

Basisemotion 17

Bedrohung, Angst 89
 Befriedigung 17
 Belastung 33
 Belastungsstörung, posttrauma-
 tische 87
 Belohnungssystem 52, 107

Benzodiazepin 54
 Beobachter, kritischer 127
 Beschämung 89
 Beschmutzung 15
 Bewältigungsmuster 125
 Bewegung 67, 68
 Bewegungserleben 117
 Beziehungserfahrung 59, 129
 Beziehungsmuster, pathologi-
 sches 59
 Bildungswissen 155
 Bindung 123, 149
 – sichere 99
 Bindungserfahrung 129
 Bindungshormon 53
 Burnout 32, 120

Cannabis 54

Choleriker 77
 Computerspiel 101
 Computersucht 40
 Corpus callosum 55
 Corticotropin Releasing
 Hormone 66

Dankbarkeit 133

Dauerstress 66, 78
 Defizitorientierung 28
 Demenzerkrankung 50
 Demut 133, 152
 Depersonalisation 63
 Depression 49, 63, 69, 73, 83,
 86, 129, 130, 136
 Destruktivität 100
 Dialog, innerer 127
 Diät 67
 Dissoziation 47, 79, 97
 Distanz 150
 Dopamin 51, 52, 54
 Dringlichkeit 31
 Drogen 54, 116

Ecstasy 54

Eifersucht 103, 105
 Eigenverantwortung 140
 Einfühlungsvermögen 26, 27,
 150
 Einsamkeit 86, 130, 131
 Ekel 17, 45, 49, 109
 Ekman-Gesichter 26

Embodiment 64
 Emotion 14, 16
 – wahrnehmen 114
 Emotionsregulation 24, 99, 129
 Emotionssystem 43, 45
 Emotionstheorie, kognitive 65
 Empfindung 114
 Endorphin 72
 Entscheidungsfindung 44
 Enttäuschung 58
 Erfahrungsgedächtnis 38
 Erfahrung, traumatische 70, 79,
 97, 130
 Erkrankung, psychosomatische
 65
 Erlebnis, traumatisches 48
 Erleichterung 17
 Essanfall 116
 Eustress 66

Facialisnerv 45

Fantasie 31
 Feindseligkeit 104
 Flexibilität 28, 29
 – mangelnde 30
 Flow 143, 146
 Fremdheitsgefühl 63
 Freude 16, 51, 143
 Freundschaft 141, 142
 Frust 53
 Frustrations-Aggressions-
 Hypothese 100
 Frustrationstoleranz 135, 146
 Furcht 17
 Furchtzentrum 47

GABA 53, 54

Gedächtnis
 – autobiografisches 38, 59
 – implizites 39
 Gedächtniskünstler 39
 Geduld 132
 Gefühl 18
 Gefühle
 – alte 126
 – ausdrücken 129
 – aushalten 131
 – belastende 134
 – beschreiben 115
 – schmerzliche 115

– Verdrängung 78
 Gefühlsausdruck 77
 Gefühlsausdrücke 16
 Gefühlsverarbeitung 45
 Gehirn, Leerlaufaktivität 31
 Gelassenheit 53, 132, 147, 151
 Gemeinschaft 142
 genießen 119
 Genugtuung 17
 Genussregeln 122
 Gerechtigkeitssinn 107
 Geruch 120
 Geschwisterrivalität 105
 Gewalt 63, 100, 101, 108
 – sexuelle 98, 110
 Gewaltpotenzial 106
 Glaube, religiöser 88, 151
 Glück 17, 143, 145, 146
 Glücksgefühl 54
 Glückshormon 54
 Glücksmoment 146
 Gott 88, 151
 Großhirnrinde 39, 40, 44, 45
 Großzügigkeit 53
 Grundbedürfnisse, kindliche
 123

Handlung, bewusste 41
 Hass 103, 104, 105
 Heißhungerattacke 67
 Heiterkeit 143
 Heroin 53
 Herzinfarkt 65
 Hippocampus 44, 46, 47, 49,
 50, 60
 Hippocampusvolumen 50, 67
 Hirnaktivität 46
 Hirnhälfte, rechte und linke 55
 Hirnstamm 45
 Hoffnung 137
 Homöostase 49
 hören 121
 Hormon 55
 Humor 44, 144
 Hypophyse 45
 Hypothalamus 45, 50, 53

Ich-Bewusstsein 31
 Imitation 27
 Impulskontrollstörung 51

Innere-Kind-Arbeit 61
 Insel 49
 Inselrinde 15
 Inspiration 140
 Instinkt 14
 Intelligenz, emotionale 23
 Intuition 19, 41

Kernselbst 117
 Kernspintografie 40
 Kinder, gewalttätige 101
 Kindheitserfahrung,
 verletzende 59
 Koffein 54
 Kohärenzgefühl 138
 Kokain 53
 Kompetenz
 – emotionale 23
 – soziale 84
 Komplex 59
 Kontrollverlust 47
 Körpergedächtnis 71
 Körpergefühl, warmes 15
 Körpergewicht 67
 Körperselbst 117
 Kortex
 – orbitofrontaler 43, 47
 – präfrontaler 27, 39, 42, 43,
 45, 49, 50, 54, 61, 73
 Kortisol 66
 Kortisonspiegel 50
 Kränkung 104, 153
 Kreativität 31, 140
 Kriegskinder 70
 Kummer 17
 Kurzzeitgedächtnis 39

Lachen 144
 Langeweile 54
 Langzeitgedächtnis 45
 Lebenssinn 156
 lernen 41
 Liebe 135, 148, 149, 151
 Liebesbeziehung 149
 Lippenherpes 67
 loslassen 133, 153
 LSD 54
 lügen 41
 Lust 72

Magengeschwür 64
 Mandelkern 44, 45, 46, 50,
 53, 59
 Meditation 68, 146, 152
 Mensch, traumatisierter 47,
 79, 114
 Mentalisierung 80
 Mentalisierungsfähigkeit 125
 Mimik 26, 45
 Minderwertigkeitsgefühl 93
 Mitgefühl 53, 107, 150
 Musik 55, 121
 Musizieren 40
 Muße 30, 31, 32
 Muster, emotionales 123
 – identifizieren 127
 – verändern 124

Nachsicht 132
 Nahrungsmittel
 – Ekel 110
 – genießen 121
 Narzissmus 107
 Neid 53, 103, 104
 Nervenzellen 40
 Netzwerk, soziales 141
 Neuroplastizität 41, 67
 Neurotransmitter 52, 84
 Niedergeschlagenheit 85
 Nikotin 53
 Noradrenalin 53

Ohnmachtsgefühl 79, 93, 97,
 115, 131
 – Beispiele 98
 Opiate 54, 97
 Opioide 53
 Opium 53
 Oxytocin 53, 55, 61

Panik 46
 Panikstörung 48
 Partnerschaft 149
 Priming 39, 42
 Profil, emotionales 128
 Psychotherapie
 – rational-emotive 57, 59
 – ressourcenorientierte 28
 Pubertät 50, 106

Rache 106

Reaktionsmuster 59

Reflex 41

Religion 88

Resilienz 51, 86, 137, 138

Ressourcenorientierung 28

Riechhirn 120

Riechnerv 45, 49

Salutogenese 28

Schadenfreude 53

Scham 17, 63, 79, 90

Schamgefühl 91, 110

Schamkonflikt, Abwehrmuster
92Schema, dysfunktionales 58,
125

Schema-Tagebuch 125

Schizophrenie 52

schmecken 121

Schmerz 72, 130, 133

– chronischer 69

Schmerzbewertung 72

Schmerzempfindung 97

Schmerzgedächtnis 72

Schocksituation 47

Schokolade 53, 62, 109

Schuld 15, 90

Schuldgefühl 17, 92, 98, 110,
131

Schutzmantel, imaginärer 135

Sehsinn 121

Selbstakzeptanz 131, 132

Selbstaufmerksamkeit 125

Selbstberuhigung 115, 129

Selbstentfremdung 108

Selbsterkenntnis 154

Selbstfürsorge 80, 97

Selbsthass 63, 98

Selbstliebe 151

Selbstreflexion 117

Selbstvergessenheit 143, 146

Selbstvertrauen 136, 138

Selbstwert 58

Selbstwertgefühl 96, 114, 131

Selbstwertstörung 63

Selbstwirksamkeit 85, 88, 114,
138Selbstwirksamkeitserwartung
34Selbstzustände, verschiedene
127

Selbstzweifel 97

Serotonin 51, 53, 54

Serotonin-Wiederaufnahme-
Hemmer 53, 83

Sinn erfahren 155

Sinnerfüllung 88

Sinneslust 17

Social-Brain-Hypothese 41

Spannung aushalten 62

Spiegelneurone 27, 107

Spielzeugwaffen 101

Spiritualität 88, 151

Sprachverarmung 16

Stabilität, seelische 29

Startle-Reflex 48

Stimmung 18

Stimmungsschwankung 84

Stirnhirn 43, 47, 50

Stolz auf Erreichtes 17

Stress 31, 47, 62, 66, 78

– negativer 131

– positiver 66

Stresshormon 50, 53, 55, 144

Stressreaktion 66, 67, 80

Striatum 45, 50

Suchtstoff 52

Sympathie 150

Synästhetiker 40

System, limbisches 45, 52,
54, 72

tanzen 117

tasten 120

Temperament 76

Termindruck 33

Tod, Angst 88

Totenbuch, tibetisches 133

Totstellreflex 97

Tranquilizer 54

Trauer 17, 49, 61, 79, 87, 99,

104, 130, 131, 133

Traumaerlebnis 60

Traumagedächtnis 61

Traumatisierung 47, 48, 63, 101
Treue 149**Überlebensstrategie** 14, 46, 79

Überraschung 16

Übertragung 150

Überzeugung, irrationale 57

Urmisstrauen 136

Urvertrauen 136

Verachtung 17

Verbitterung 86

Verdrängung 79

Vergnügen 17

Verhalten

– überangepasstes 98

– unvernünftiges 29

Verhaltensmuster 41

– umlenken 125

Verhaltensweise

– dysfunktionale 116

– ungünstige 62

Verlassenheit 89

Verlegenheit 17

Verletzung, Angst 89

Verstimmung 84

Vertrauen 136, 141

Vertrautheit 53

Vorfroide 143

Vulnerabilitätsfaktor 48

Warnsignal, körperliches 65

Waschzwang 15

Weisheit, innere 153

Werteliste 131

Wichtigkeit 31

Widerstandsfähigkeit 51

Widerstandskraft 86, 138

Willensprozess 41

Work-Life-Balance 32

Wut 61, 79, 99, 102, 115, 133

Zeitdruck 31

Ziele setzen 131

Zufriedenheit 17, 53, 143, 151

Zustand, dissoziativer 80

Zwang 15