

Steffen Oelsner

# Fühlerndes Erkennen

Theorie und Praxis emotionaler Heilung

**F** Frank & Timme  
Verlag für wissenschaftliche Literatur

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog</b> .....	<b>11</b>
<b>Warum ich dieses Buch geschrieben habe</b> .....	<b>17</b>
<b>I. Die Entstehung emotionaler Inkompetenz</b> .....	<b>27</b>
Wozu sind Emotionen gut? – Ein funktionalistischer Definitionsversuch .....	27
Die Entwicklung und Bedeutung fehlender Selbstliebe .....	29
Erwachendes Bewusstsein und die Schule der Liebe .....	34
Ursachen für fehlendes Bewusstsein: Emotionale Verletzungen, emotionale Inkompetenz und Stresserleben .....	37
Die Entwicklung von Ersatzbefriedigungsschemata .....	41
Blockierte Emotionen infolge traumatischer Erfahrungen .....	45
Die Bedeutung der kindlichen Traumasensibilität .....	50
Emotionale Fehlregulationen .....	54
Fehlregulierte Aggressionen .....	58
Emotionale Sensibilisierung durch transgenerationale Traumatisierung .....	62
Der emotionale Kompass – Wegweiser des Kontinuums? .....	67
Gesunde emotionale Kompetenz – Marshall Rosenberg, Leslie Greenberg .....	75
Der Preis der Entfremdung .....	79
Ein Modell der emotionalen Bedürfnisregulation .....	82
Die Bedeutung von Narrativen für die Selbstregulation .....	89
Die Indikation für eine Psychotherapie .....	92
Die Bedeutung des Leidens .....	94

<b>II. Die Architektur der menschlichen Seele .....</b>	<b>99</b>
Ein psychotherapeutisches Edukationsmodell .....	99
Die drei Gehirne des Menschen .....	100
Das emotionale Gehirn .....	103
Die menschlichen Grundbedürfnisse .....	106
Typen von Emotionen .....	111
Emotionale Bedürfnisregulation .....	114
Das Ego-Gehirn – der dichotome Verstand .....	117
Der problematische Einfluss des Ego-Verstandes .....	118
Das Konstruktiv-Kooperative Gehirn (der gesunde Verstand) .....	120
Das Drei-Gehirne-Modell .....	123
Die Funktion der menschlichen Liebe .....	126
<b>III. Emotional heilsame Psychotherapie .....</b>	<b>135</b>
Psychotherapie und Gesellschaft .....	135
Das Vier-Quadranten-Modell .....	140
Eine Choreografie der Heilung im Fünf-Quadranten-Modell .....	150
Der 1. Quadrant – Einsicht in die aktuelle Problematik .....	153
Der 2. Quadrant – die Reaktivierung der emotionalen Verletzung .....	157
Die Überwindung der Erinnerungsbarriere .....	158
Methoden der Emotionsaktivierung .....	159
Imaginative Emotionsaktivierung .....	161
Stuhlarbeit .....	163
Körperpsychotherapie und bioenergetische Methoden .....	166
Aufstellungsarbeiten .....	166

Schmerz- und Tumorigination .....	168
Liste alter Verletzungen .....	169
Der Innere Dialog als Methode der Emotionsaktivierung .....	170
Die Glaubenssätze – kognitiv-emotionale Schemata .....	173
Anerkennung der kindlichen Opferschaft .....	175
Transgenerational vermittelte Sensibilitäten .....	177
Der 3. Quadrant – Täterentmachtung und Rehabilitation	
kindlicher Bedürfnisse .....	181
Arten von Verletzungen und ihre Lösung .....	183
Carina – ein frühkindliches Verlassenheitstrauma .....	186
Kirsten – eine verdrehte Kindheit mit unreifen Eltern .....	194
Renate – depressive Trauerverarbeitung	
und traumatische Gewalterfahrung .....	201
Mario – eine Kindheit in Selbstverurteilung .....	207
Der 4. Quadrant – Überwindung der Verantwortungsbarriere	
und des Bewältigungs-Ichs .....	213
Kirsten – die Überwindung des belastenden Egos .....	218
Noch einmal Renate – der Beginn von Autonomie und Freude ...	225
Mario – die Übernahme von Selbstfürsorge .....	229
Die Nachbereitung .....	233
Die Heilung transgenerationaler Traumata	
im Quadranten 2.a .....	235
Movies .....	239
Rituelle und symbolische Friedensschließung .....	240
Der rituelle Versöhnungsbrief .....	242
Der 5. Quadrant – Transzendenz .....	245
Zusammenfassung .....	247

<b>IV. Skizze einer emotional kompetenteren Gesellschaft .....</b>	<b>255</b>
Liebe und Selbstliebe .....	255
Voraussetzungen für eine gesunde Selbstliebe .....	259
Wie bewahren wir unser Kontinuum? .....	263
Die drei Basiskompetenzen der Selbstliebe .....	265
1. Emotionales Urvertrauen .....	267
2. Frustrationstoleranz .....	268
3. Die Aggressionskompetenz .....	272
Psychotherapie – eine lebensbegleitende Entwicklungshilfe .....	275
Eine emotional kompetentere Gesellschaft .....	277
Gesellschaftliche Heilung .....	280
Das Problem mit den Eliten .....	282
Die Digitalisierung – Fluch oder Segen? .....	286
Plädoyer für einen Resonanzhumanismus .....	288
<b>Epilog .....</b>	<b>293</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>297</b>
<b>Abbildungsnachweise .....</b>	<b>303</b>