

Inhaltsverzeichnis

Dank	9
Einleitung	11
I Grundlagen	13
1 Im Eintopf der Bauchgefühle	15
Die gängige Meinung zu Bauchgefühlen	15
Der situationsgerechte, positive Aspekt oder das Lager der Befürworter	16
Der kritisch bewertende, negative Aspekt oder das Lager der Skeptiker	18
2 Fünf körpersensorische Bereiche (The Big Five)	21
Empfindungen – Gefühle – Emotionen – Stimmungen – Atmosphären (EGESA)	21
Empfindungen (EGESA)	22
Empfindungen und Atmosphären, ohne eindeutige äußere Signale	23
Gefühle (EGESA)	24
Die Notwendigkeit differenzierter Bauchgefühle im Arbeitsalltag	24
Emotionen (EGESA)	27
Fallbeispiel: Achterbahnfahrt mit Emotionen und Selbstvorwürfen .	27
Die gesellschaftliche Ablehnung starker Körperreaktionen . .	31
Stimmungen und Atmosphären (EGESA)	32
Stimmungen/Atmosphären und negatives Denken	34
Körper und innere Bewegung (Kinästhesie)	35
Tast- und Berührungssinn – haptische und taktile Wahrnehmung .	35

3	Herz und Liebe	39
	Ein spezieller Bereich der Gefühle	39
	Die Bindungsqualität der Liebe und ihr blinder Fleck	40
	Liebeskummer – ein Paradebeispiel	42
4	Intuition	49
	Der komplexe Aufbau einer Intuition	51
	Zusammenfassung der bisherigen Erkenntnisse und Erfahrungswerte	52
	Situative Körperwahrnehmung – unterschätzte Körperintelligenz .	53
	Wahrnehmungsverzerrung (Bias) durch feste Denkvorstellungen . .	55
5	Gedanken, Logik und Interpretationen versus Bauchgefühlen	57
	Die lineare Ausrichtung des Verstandes und der Vernunft	57
	Denkfehler, kognitive Verzerrungen und Fehlschlüsse	60
	Akademischer Wahrheitsanspruch und wissenschaftliche Deutungshoheit	61
	I. Transgenerationale, biographische und spätere Prägungen	64
	Fallbeispiel Marco	64
	Der therapeutische Konflikt in der Arbeitsausrichtung mit Vergangenheit oder Zukunft	67
	II. Die fünf Verbündeten der Schattenseite unseres Verstandes – „Die Gang“	68
	Die energetische Struktur der Gedanken und Formen (Maja Bandelier (MB))	69
	III. The Big Five (EGESA)	71
	Das No-Go in der Öffentlichkeit	71
	Die hoch spezialisierte, aber einseitige Funktionsnatur unseres Denkapparates	74
6	Das empfindende Bewusstsein – reguliert Denken und Spaltung	77
	Jeder menschliche Vorgang aktiviert automatisch Bauchgefühle und ebenso ihre Gegenreaktionen	77
	Denkmuster kontrollieren und unterwerfen Gegenreaktionen	78
	Erkennen und Unterscheiden der körpersensorischen Spaltung . . .	80
	Das empfindende Bewusstsein – die entscheidende Qualität für das Ganze	81
	Empfindendes Bewusstsein durch vertieftes Spüren	82
7	Konstruktive Aggression	85
	Die Sonderstellung	85
	Grundlagen aus neurowissenschaftlicher Sicht	87

Angst und Aggression – Wechselwirkung mit Folgen	89
Aggression als hinweisendes und regulierendes Signal der Körper- sensorik	90
Kriterien, um Aggression als konstruktive Kraft einsetzen zu können	91
Fallbeispiel: Die konstruktive Kraft aus Wut und Groll	92
8 Hass und Rache – destruktive und verpönte Zustände!?	95
Die Entstehung von Hass, Rache und Destruktivität	95
Strukturverlauf der Hassbildung	96
Fallbeispiel Theo	98
9 Bosheit – der Sonderbereich (Maja Bandelier)	103
Bosheit, ein eigenisteter Parasit in den trennenden Energien . . .	105
Vorstellungen, Denkmuster und Moral sind besonders anfällig für Bosheit	107
Das Neutralisieren der Bosheit	108
Moral und Empörung behindern Loslösung und Neutralisierung . .	109
Fallbeispiel Andreas	110
Erfahrungsunterschied zwischen getarnter Bosheit und konstruk- tiver Aggression	113
10 Das geniale menschliche Bewusstsein – und sein fremdes Terrain	115
Klärung eines häufigen Missverständnisses	115
Rationales Denken und Vorstellungen – ein mehrfaches Dilemma .	117
Die unbegreifliche Natur der Bauchgefühle machen sie zum Sündenbock	121
Aktivierte Vergangenheitserfahrungen äußern sich als gefühlte Prägungen	122
Körpersensorik und EGESA sind viel älter als Verstand und Logik .	123
Fallbeispiel Ron	125
11 Die Saugkraft aufgestauter und reaktiver Lebensenergie	127
Einseitige Unrechtlogik und Folgen der inferioren Machtposition . .	127
Der Einfluss sozialer Medien	128
Der Sog moralischer Überlegenheit und Selbstgerechtigkeit	128
Die Saugkraft der Meereswellen – eine perfekte Analogie	131
Sogwirkung und Übertragung gestauter Reaktionsenergie auf Menschen und Themen	131
Fallbeispiel Frank	133
Die mächtige Sogwirkung straft rationale Lösungen Lügen . .	136

12 Gehirn – Trauma – Körper	139
Die Suche des Gehirns nach Beziehungen und ökonomischer Zusammenarbeit	139
Gehirne speichern nicht die Probleme, sondern deren Lösungen . .	141
Fallbeispiel Stefanie	146
II Mythen, Antworten, Erfahrungswissen	149
13 Differenzierte „Bauchgefühle“	151
Antworten und Klärungen zu den entwerteten körpersensorischen Bereichen	151
Mythos 1 – Vertraue mehr dem Verstand als den Bauchgefühlen . .	152
Mythos 2 – Bauchgefühle machen abhängig von Trieben, Gier und Sucht	154
Mythos 3 – Bauchgefühle sind ohne Logik und liegen oft falsch . . .	155
Mythos 4 – Bauchgefühle streben nur nach Lusterhöhung	155
Mythos 5 – Nehmen wir Bauchgefühle ernst, überschätzen oder unterschätzen wir uns	156
Mythos 6 – Wissenschaftliche Fakten werden als Wahrheiten interpretiert	156
Mythos 7 – Irrationale Ängste bestimmen unser Denken	157
Mythos 8 – Dem Problem der Selbstregulierung liegen unkontrollierte Bauchgefühle zugrunde	158
Mythos 9 – Negative Herzgefühle bedürfen einer Verstandeskontrolle	159
Mythos 10 – Bauchgefühle müssen durch Liebe besänftigt und transformiert werden	160
Mythos 11 – Bauchgefühle heizen maßlos Lust und Sexualität an . .	160
Mythos 12 – Bauchgefühle sind widersprüchlich und unzuverlässig und zur Problemlösung ungeeignet	161
Mythos 13 – Bauchgefühle raten und suggerieren uns das Falsche . .	162
Mythos 14 – Bauchgefühle sind wie Instinkte, immer gleich und unreflektiert ablaufend	166
Mythos 15 – Bauchgefühle sind gespalten, chaotisch und unzuverlässig	169
Zur Dominanz des Denkens und unserer Vorstellungen	170
Anhang	173
Glossar	173
Literatur	175
Quellenangaben	177