

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	1
Evolution	7
Theorie • Evolution der Emotionen • Kultur • Hirnphysiologie • Verstand	
Emotionen	25
Physiologie der Emotionen • Aufbau emotionaler Äußerungen • Parteien	
Bewertung	42
Parteienstreit • Wechselwähler & Überläufer • Der kognitive Einfluß • Verstärkung und Abschwächung	
Kommunikation	56
Physiologie • Mimik • Blickkontakt • Gestik • Körperhaltung, -orientierung & -bewegung • Stimmlicher Ausdruck • Erregungshaushalt	
Verhalten	76
Rückkopplungstheorie • Distanzierungstheorie • Verschiebung	
Störungen	82
Kultur • Unterdrückung • Angst & Gefühlsverarmung • Die physischen Konsequenzen • Streß • Gefühl & Verstand • Dominanz • Betäubung & Pervertierung • Klinische Störungsbilder	
Therapie	98
Emotionstherapie & Verhaltenstherapie • Emotionstherapeutische Zielrichtungen • Segen und Fluch der Zivilisation	
Bindungsgefühl	113
Soziale Intelligenz und Kompetenz • Isolation • Macht Einsamkeit krank? • Soziale Unterstützung • Gemeindepsychologie	

Kontaktbedürfnis	122
Nachbarschaft • Freundschaft & Kameradschaft • Kontaktraining	
Werbung	138
Physiologie & Physiognomie • Gesichtsausdruck • Blickkontakt • Gestik • Körperhaltung • Sprechen • Verhalten • Orte • Strategien • Mittel	
Paarung	161
Misere • Befreiung • Perversionen & Exzesse • Homosexualität • Lustaufbau • Masturbation • Sexualtherapie • Restriktionen • Vitalität • Koketterie, Verführung & Leidenschaft • Reizstoffe • Verhütung • Fruchtbarkeit	
Partnerschaft	193
Wer wieviele? • Wer mit wem? • Sozialer Austausch in Paarbeziehungen • Perspektiven • Umerziehung des Partners	
Familiensinn	203
Kinderwunsch & Kinderliebe • Kindererziehung • Vetternwirtschaft	
Aggressivität	215
Feindseligkeit • Diagnostik • Reaktiv-aggressive Emotionen • Frustration • Angst & Ausweglosigkeit • Spontan-aggressive Emotionen • Verachtung • Aggressionsverstärker & -dämpfer • Katharsis? • Vitale Aggressionsäußerung	
Reaktive Aggressivität	243
Drohen • Schimpfen • Streiten • Rächen • Hassen • Balgen • Beschwichtigen	
Spontane Aggressivität	271
Lachen • Lachen als & in der Therapie • Necken • Ärgern • Lügen • Ausreden	
Rivalität	292
Gefangenendilemma • Strategien • Neid • Eifersucht • Über- & unterordnen	
Selbstbehauptung	321
Aggressionsrituale • Selbstbewußt sein • Sich behaupten • Disputieren	

Scham	336
Auslösung • Scham- (Schuld-)reaktion • Angst • Trend • Aggressive Scham • Sexuelle Scham • Soziale Scham • Streits vs. Gerichtsverhandlungen • Störungen • Versöhnung	
Angst	351
Angeboren oder erworben? • Agoraphobe Angst • Vermeidungsverhalten • Klassifikation der Ängste • Therapie	
Trauer	370
Therapeutische Maßnahmen • Weinen • Todesfälle • Trennung • Suizidalität	
Sinnenfreude	394
Euthymes Erleben & Verhalten • Genußtraining • Sehen • Schmecken • Riechen • Hören • Musik • Tasten	
Körpergefühl	413
Licht • Ernährung • Genußgifte • Bewegung • Tanzen • Laufen • Hautkontakt	
Aktivität	435
Neugier • Aktivitätsaufbau • Nahrungserwerb • Spielen • Spieltherapie • Handwerk & Handarbeit • Kreatives Gestalten	
Entspannung	467
Trainings • Biofeedback • Yoga • Musik • Massage • Atmung • Schlafen	
Vita	490
Bildnachweis	491
Literaturverzeichnis	494
Schlagwortregister	505