

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	1
<b>2</b>	<b>Wir nutzen die Atemübungen im psychotherapeutischen Prozess</b> .....	3
2.1	Primäre Gefühle und sekundäre Gefühle .....	4
2.2	Die sechs Grundemotionen .....	7
<b>3</b>	<b>Übungen vorbereiten – wir stimmen uns ein</b> .....	9
3.1	Lockerungsübungen .....	10
3.2	Die Atemübungen .....	12
<b>4</b>	<b>Wir üben jetzt – mit dem Körper fühlen</b> .....	15
4.1	Wut/Ärger .....	15
4.2	Angst .....	19
4.3	Freude .....	24
4.4	Traurigkeit .....	27
4.5	Zärtliche Liebe .....	31
4.6	Erotische Liebe .....	35
4.7	Übungsauswertungen .....	39
	<b>Literatur</b> .....	43



<http://www.springer.com/978-3-658-15707-4>

Mit Atemübungen zum Gefühlsausdruck  
Wahrnehmung und Regulation der Emotionen in der  
Psychotherapie

Theßen, L.

2017, VII, 43 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-15707-4