



Guten Tag. Fühlen Sie sich gut? Läuft alles bestens? Oder gehören Sie etwa zu denen, die nicht alles im Griff haben, die auch mal Fehler machen und keineswegs perfekt sind? Könnte es sein, dass Sie manchmal von Ängsten geplagt werden? In der Wut Dinge tun, die Sie später bereuen? Vor lauter Verliebtheit den Kopf verlieren?

Das ist gut. Wirklich. Sonst müsste ich Sie jetzt enttäuschen. Das Buch hier wäre nichts für Sie – es beschäftigt sich nämlich eingehend mit Problemen!

Dieses Buch geht davon aus, dass für ganz gewöhnliche Menschen wie Sie und ich Gefühle eine echte Plage sein können. Jeden Tag sind wir ihnen von morgens bis abends ausgesetzt: Sie kneifen uns, stoßen und zerren und lassen uns nicht schlafen.

Manchmal wissen wir gar nicht so recht,

9

was wir mit ihnen anfangen sollen. Wie oft haben Sie sich zum Beispiel schon gefragt: *Soll ich jetzt meinem Gefühl nachgeben, oder wäre es besser, dem Verstand zu folgen?* Wie oft haben wir schon ungeschickte Entscheidungen getroffen: Wir halten etwa das zurück, was wir wirklich fühlen, und bereuen dann die verpasste Gelegenheit. Oder wir lassen uns von einem Gefühl verleiten, Dinge zu tun, die wir besser nicht täten. Manchmal aber leiden wir einfach unter einem unangenehmen Gefühl, ohne überhaupt etwas getan zu haben. Ja, die Gefühle können uns das Leben wirklich ganz schön schwer machen!

In diesem Buch wird aber nicht lang und breit darüber geklagt. Ganz im Gegenteil! Wir alle wollen ja schließlich glücklich sein. Wir möchten so gut wie möglich mit unseren Gefühlen umgehen können und so wenig wie möglich von ihnen gequält werden. Dieses Buch gibt Ihnen eine Vielzahl von Hinweisen, wie Sie das anstellen können.

Als Sieben-Tage-Programm aufgebaut, steht an jedem Tag ein Aspekt besonders im Vordergrund. Die Gefühle werden also genau angeschaut. Und zwar nicht nur von vorne, sondern auch von hinten, von oben und von unten. Es wird beobachtet, woher sie kommen und wohin sie gehen; geschaut, was sie mit uns tun und was wir mit ihnen. Dabei wird aber nur das betrachtet, was jeder gewöhnliche Mensch an einem gewöhnlichen Tag sehen kann.

Da wir alle Gefühle haben, verstehen wir in gewisser Weise, um was es geht. Wir wissen ganz genau, dass ein Gefühl etwas anderes ist als ein Gedanke, auch etwas anderes als ein Traum, ein Wort oder ein Blick, und wir sind uns sicher, dass es keine Handlung ist. Es ist uns klar, dass Gefühle in unserem Körper haften und wir sie dort spüren. Wir wissen also genug, um mitdenken und auch mitreden zu können, wenn es um die Betrachtung unserer Gefühle geht. Nur sind wir uns oft nicht im