

Inhaltsverzeichnis

Ein kleines Mädchen stürzt	9
--------------------------------------	---

Erster Teil – Existenz

Kapitel I – Stimmungen: Schlüssel zum Verständnis

Stimmungen verstehen	15
Was in uns zurückbleibt, wenn der Zug des Lebens vorübergefahren ist	18
Subtilität und Komplexität der Stimmungen	19
Verbindungen quer durch die Zeiten: In den Stimmungen steckt unser ganzes Leben	23
Stimmungen und Identität	26
Stimmungen – unsere Verbindung zur Welt	28
Seelenzustände, Körperzustände	31
Stimmungen und Denkweisen	32
Resümee: Stimmungen sind subtile, mit Gedanken verknüpfte Emotionen	33
Sind Stimmungen etwas ausschließlich Menschliches?	36

Kapitel II – Freud und Leid der Stimmungen

Positive und negative Stimmungen	38
Mehr negative als positive Stimmungen?	39
Mehr negative als positive Stimmungen?	
Klar, wir müssen schließlich überleben	40
Mehr negative als positive Stimmungen?	
Das ist der Zeigarnik-Effekt	43
Mehr negative als positive Stimmungen?	
Das Leben ist eben hart	44
Auskosten oder überwachen, sich öffnen oder sich verschließen?	45
Wozu dienen eigentlich die positiven Stimmungen? .	46
Welchen Zweck haben unsere negativen Stimmungen?	48
Stimmungsarithmetik: Positiv und negativ heben einander nicht auf	50
Kreativität und Stimmungen	53
Licht und Schatten	55

Kapitel III – Grübelnd abdriften

Stimmungen erschaffen eine virtuelle Parallelwelt:	
Bereicherung oder Falle?	58
Die Dysphorie: ein schmerzliches mentales Klima . .	59
Wenn Stimmungen chronisch werden	61
Grübeleien sind negative Stimmungen, die immer wieder recycelt werden	62
Grübeleien: ein vages und endloses »Warum«	64
Herumgrübeln ist nicht gleich Nachdenken	66
Vom Nebel zum Gewitter: Wenn bei psychischen Krankheiten die Stimmungen durchgehen	70
Schlecht verstandene Stimmungen machen uns verletzlich	72
Unsere Stimmungen sind keine harmlosen Kinkerlitzchen	75

Kapitel IV – Blicke nach innen

Stimmungen und das Nachdenken über uns selbst . .	78
Kann man sich selbst beobachten?	80
Zum Spezialisten für die eigenen Stimmungen werden	82
Zugangswege zu den Stimmungen: die Introspektion .	84
Zugangswege zu den Stimmungen:	
die Erfahrungen des Erwachens	86
Zugangswege zu den Stimmungen und Selbsttherapie:	
ein Tagebuch führen	88
Tagebuchs schreiben: eine Gebrauchsanleitung	91
Introspektion als Schlüssel der Öffnung zur Welt . . .	96

Zweiter Teil – Leid

Kapitel V – Schmerzliche Stimmungen

Schmerz und Leid	102
Ötzi, Buddha und Jesus	104
Am vermeidbaren Teil unserer Leiden arbeiten?	107

Kapitel VI – Spielarten der Unruhe

Sorgen und Beunruhigungen	110
Beunruhigung und Sorge als Stimmungen	113
Warum sind wir so unruhig?	116
Dynamik der Sorge und Beunruhigung	119
Von den Stimmungen der Beunruhigung bis zur	
beständigen Angst	124
Sorge als Krankheit: die generalisierte Angststörung .	126
Die Angst, es nicht mehr zu packen	129
Was tun gegen krankhafte Ängste?	131
Wie man seine sorgenvollen Stimmungen reguliert . .	134

Kapitel VII – Spielarten des Grolls

Groll als Form des Herumbrütens	148
Stimmungen, die mit Zorn zusammengehen	150
Ressentiment und Eheleben	155
Vom Groll gegen sich selbst	157
Krankheiten des Zorns und der zornigen Stimmungen	159
Narrheit des Zorns, Weisheit der Sanftmut:	
ein paar nützliche Anstrengungen	161
Die sehr, sehr komplizierte Frage des Verzeihens . . .	167

Kapitel VIII – Spielarten der Traurigkeit

Die Traurigkeit verstehen	172
Die Stimmungen der Traurigkeit	173
Warum unsere Seele zu hinken beginnt	174
Vorsicht vor der Traurigkeit!	178
Entgleisungen der Traurigkeit:	
Gibt es prädepressive Zustände?	179
Eine Krankheit der Traurigkeit?	
Die Depression als Hölle	184
In der Traurigkeit gefangen	187
Die Depression als Entkoppelung und Rückzug von der Welt	190
Nach der Depression: die ewige Wiederkehr der Traurigkeit?	194
Die Arbeit der kognitiven Psychotherapie an den Stimmungen der Traurigkeit	197
Was tun angesichts trauriger Stimmungen?	200
Eine Weisheit der Traurigkeit?	204

Kapitel IX – Spielarten der Verzweiflung

Warum leben? Warum sterben?	205
Die Stimmungen der Verzweiflung	210

Selbstmord als Versuchung:	
Wie man zum Todgeweihten wird	212
Zwischen zwei Welten	214
Was macht uns anfällig für Selbstmordgedanken? . . .	217
Krankheiten im Umfeld des Selbstmords	219
Ich erinnere mich	220
Was tun bei Verzweiflung und Todessehnsucht?	223
Die große Frage der Hoffnung und der Hoffnungslosigkeit	228

Dritter Teil – Gleichgewicht

Kapitel X – Spielarten der Fragilität

Drei Vorzüge der Fragilität	234
Die ungleiche Verteilung der Fragilität:	
Das Beispiel der Hypersensiblen	236
Sensibel leben	238
Fluoxetin für jedermann?	241
Wie Medikamente unsere Stimmungen verändern . .	245
Die Biologie der Fragilität und ihrer Behebung	246
Näher heranrücken an das, was für alle Menschen zählt	248
Wege aus der Fragilität: Künstler und Handwerker . .	250

Kapitel XI – Die Ruhe und die Energie

Die magische Formel des Wohlbefindens:	
Ruhe und Energie	253
Die Ruhe und die Energie begreifen	255
Auf der Suche nach Ruhe und Energie:	
Häufige Irrtümer	257
Vom Einfluss der körperlichen Zustände auf die Stimmungen	258
Was wir tun müssen, um leichter zu Ruhe und Energie zu gelangen	260

Entspannung: die Beruhigung des Körpers	264
Der Griff zum Aufputzmittel	267
Sich wohl fühlen – aber wozu eigentlich?	268

Kapitel XII – Die Regulierung unserer Stimmungen

Warum sollen wir unsere Stimmungen nicht einfach so hinnehmen, wie sie sind?	270
Welches vernünftige Ziel können wir uns bei der Stimmungsregulierung setzen?	272
Wie wir unsere Stimmungen regulieren: kurzer Überblick über die Strategien	274
Ein paar Wege, um den unangenehmen Stimmungen zu entkommen	276
Unterdrückung der Stimmungen: ein paar Forschungsergebnisse	279
Wie man seine negativen Stimmungen akzeptiert und reguliert	281
Studien über die Wirksamkeit der Akzeptanz	284
Wie man seine positiven Stimmungen steigert	285
Überfahrene Katze	288

Kapitel XIII – Vom Materialismus genesen

Diabetes: eine Gesellschaftskrankheit	291
Zwanghaftes Kaufen	293
Die materialistische Gesellschaft	295
Die Krankheit Materialismus	296
Die Krankheit Materialismus vermindert unsere positiven Stimmungen	299
Die Krankheit Materialismus verstärkt unsere negativen Stimmungen	301
Die Krankheit Materialismus verschmutzt unsere Seelen	303
Vollgestopft bis zum Rand, nur nicht mit wirklicher Nahrung	304

Vom Gesellschaftstier zum Kommerztier: die Krankheit Materialismus und die Vergiftung der menschlichen Bindungen	306
Für einen vernünftigen Materialismus: Soll man das Biest töten oder an die Leine nehmen? .	309
Kämpfen: Selbst-Bewusstheit und <i>self intelligence</i> . . .	310
Kämpfen: Individuelles Handeln	312
Kämpfen: Soziales und politisches Handeln	314
Und trotz allem ein wenig lächeln	317

Vierter Teil – Erwachen

Kapitel XIV – Leben in voller Bewusstheit

Neben dem Leben stehen	322
Wie man an seinem Leben vorbeiläuft	323
»Das Leben, das du führst, ist nur ein totes Leben ...«	326
Wie finden wir zur Bewusstheit?	327
Erfahrungen des Erwachens	329
Die Lektionen des Erwachens	333
Meditieren lernen?	336
Vom Nutzen der Meditation	339
Meditieren, um die Gesundheit zu pflegen	341
Leben in voller Bewusstheit: einige Ratschläge für die Praxis	342

Kapitel XV – Mitgefühl, Selbst-Mitgefühl und die Kraft der Milde

Weshalb wir Milde brauchen	354
Mangelndes Selbst-Mitgefühl und seine Folgen für die Stimmungen	356
Man muss Mitgefühl mit sich selbst haben	358
Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl	359
Geschichten vom Mitgefühl	361

Praktiken des Mitgefühls	364
Die Ökologie des Mitgefühls	370

Kapitel XVI – Spielarten des Glücks

Glück – was ist das?	373
Von den Stimmungen über den Sinn des Lebens bis hin zum Glück	374
Sind das wirklich nur Kleinigkeiten?	377
Lächeln und die Zähne zusammenbeißen	380
Du musst nicht positiv denken!!!	381
Smiling in the Rain: mehr als eine Pose oder ein hohler Spruch	383
Das Recht auf Unglücklichsein	386
Das Glück als tragische Erfahrung akzeptieren	388
Glück als vergängliche Erfahrung akzeptieren: das subtile und herzerreißende Glück des »letzten Mals«	392
Glück und Älterwerden	394
Kann man seine Glücksbefähigung steigern?	397
Sich glücklich machen: Gründe und Argumente	398
Sich glücklich machen: ein paar praktische Empfehlungen	400
Glücklich schon beim Aufwachen?	405

Kapitel XVII – Spielarten der Weisheit

Was ist Weisheit?	408
Woraus setzt sich Weisheit zusammen?	409
Die Weisheit bei den großen Meistern lernen?	413
Die kleinen Meister der Weisheit	415
Weisheit in der Praxis	417
Empfindsame Menschen, die zu weisen Menschen werden möchten	425

Dank	426
Anmerkungen und Quellen	428