

Inhalt

Einführung	11
<i>Kapitel 1</i>	
Seelische Einsichten ohne Psychologie	25
<i>Kapitel 2</i>	
Der achtsame Umgang mit sich selbst als Mittel gegen Entfremdung	61
<i>Kapitel 3</i>	
Wo Wut zugelassen wird, lässt sich Zorn überwinden	93
<i>Kapitel 4</i>	
Der Umgang mit depressiven Verstimmungen	111
Schluss	143
Anmerkungen	149
Dank	154
Literatur	156