

# Inhalt

Vorwort	8		Fassungslosigkeit	48
Übungen	Verdichtete Gefühle		Freude	51
	Abneigung	11	Geborgenheit	53
	Angst	13	Gelassenheit	54
	Ärger	14	Gleichgültigkeit	57
Achtsamkeit			Glück	59
	Bedrägnis	19	Güte	61
	Begeisterung	20		62
	Behutsamkeit	22	Hass	65
	Bewunderung	25	Heiterkeit	67
Bilder			Hilflosigkeit	68
	Dankbarkeit	29	Hoffnung	71
	Demut	31		72
Denken mit			Handlungs-	
Herz und Hand			impulse	
	Eifersucht	34	Körper	
	Einsamkeit	37		
	Ekel	39	Kummer	75
	Enttäuschung	40		
	Erniedrigung	43	Körper	76
	Erschöpfung	45		
Erinnerungen			Langeweile	78
			Leere	81
			Liebe	83
			Lust	85
			Laufen	86
			Mitgefühl	88
			Mut	90
			Musik	92

	Neid	95		Unsicherheit	138
Nervensystem, vegetatives		96		Überraschung	141
	Ohnmacht	99		Verachtung	143
Organe		100		Verbitterung	144
	Panik	103		Verdruss	146
Passivität vs. Verantwortlichkeit		104		Vereinnahmung	149
	Rache	106		Vertrauen	150
	Resignation	109		Verwirrung	153
	Reue	111		Verzweiflung	154
Risiko		112	Viele Gefühle		156
	Scham	114		Wut	158
	Schmerz	117		Würde	161
	Schuld	119		Zärtlichkeit	162
	Schuldgefühl	121		Zerissenheit	165
	Sehnsucht	122		Zorn	167
	Selbstmitleid	125		Zufriedenheit	168
	Stolz	127		Zuversicht	171
Sinnesorgane		128	Ziel und Zwiegespräch		172
	Trauer	130	Dank		174
	Trost	133	Fotonachweis		175
	Trotz	135	Literatur		176
Träume		136			