

Inhalt

Vorwort	8
Übungen	Verdichtete Gefühle
	Abneigung 11
	Angst 13
	Ärger 14
Achtsamkeit	16
	Bedrängnis 19
	Begeisterung 20
	Behutsamkeit 22
	Bewunderung 25
Bilder	26
	Dankbarkeit 29
	Demut 31
Denken mit	
Herz und Hand	32
	Eifersucht 34
	Einsamkeit 37
	Ekel 39
	Enttäuschung 40
	Erniedrigung 43
	Erschöpfung 45
Erinnerungen	46

	Fassungslosigkeit 48
	Freude 51
	Geborgenheit 53
	Gelassenheit 54
	Gleichgültigkeit 57
	Glück 59
	Güte 61
Gesicht	62
	Hass 65
	Heiterkeit 67
	Hilflosigkeit 68
	Hoffnung 71
Handlungs- impulse	72
	Kummer 75
Körper	76
	Langeweile 78
	Leere 81
	Liebe 83
	Lust 85
Laufen	86
	Mitgefühl 88
	Mut 90
Musik	92

Neid	95
Nervensystem, vegetatives	96
Ohnmacht	99
Organe	100
Panik	103
Passivität vs. Verantwortlichkeit	104
Rache	106
Resignation	109
Reue	111
Risiko	112
Scham	114
Schmerz	117
Schuld	119
Schuldgefühl	121
Sehnsucht	122
Selbstmitleid	125
Stolz	127
Sinnesorgane	128
Trauer	130
Trost	133
Trotz	135
Träume	136

Unsicherheit	138
Überraschung	141
Verachtung	143
Verbitterung	144
Verdruss	146
Vereinnahmung	149
Vertrauen	150
Verwirrung	153
Verzweiflung	154
Viele Gefühle	156
Wut	158
Würde	161
Zärtlichkeit	162
Zerissenheit	165
Zorn	167
Zufriedenheit	168
Zuversicht	171
Ziel und Zwiegespräch	172
Dank	174
Fotonachweis	175
Literatur	176