

Inhalt

Einführung	11
Teil 1 Vorbemerkungen für die politisch Engagierten oder Besorgten ...	15
... die die anderen aber auch lesen dürfen	15
<i>Positive Gefühle pflegen, während so viele leiden?</i>	17
<i>Wieso jetzt ein Buch über positive Gefühle?</i>	18
Worum geht es hier eigentlich?	21
<i>Was bedeutet überhaupt »positiv« und »negativ«?</i>	23
<i>Warum die Unterteilung in negative und positive Gefühle?</i>	23
<i>»Positives« oder »gutes Gefühl«?</i>	25
Am Anfang war das gute Gefühl	27
<i>Das ganz normale gute Gefühl – kostbar und übersehen</i>	29
<i>Das gute Gefühl ganz tief in unserem Innern</i>	30
<i>Zurück ins Paradies</i>	30
Teil 2 Die Herausforderungen	31
Die Welt hat sich verändert	31
<i>Faktor 1: Die Veränderung des elektromagnetischen Felds</i>	32
<i>Faktor 2: Stress und Zeitmangel</i>	35
<i>Faktor 3: Schlechte Nachrichten</i>	36
<i>Faktor 4: Ist da noch jemand?</i>	37
Willkommen in der realen Welt	39

Teil 3 Jetzt wird's konkret	43
Erst mal ein wenig ... fühlen lernen	43
<i>Der gewaltfreie Umgang mit sich selbst</i>	43
<i>Das gute Gefühl »mitnehmen«</i>	46
»Bewusstes Fühlen«	48
<i>Es beginnt mit dem Atem</i>	48
Die Übung der Körperzentrierten Herzensarbeit	50
<i>Die neutrale Position entdecken</i>	51
<i>Neutral sein und dennoch voll und ganz fühlen</i>	52
<i>Das Herz</i>	53
<i>Sinn und Funktion der Herzensschlüssel</i>	54
<i>Wieso ist diese Herzensarbeit »körperzentriert«?</i>	55
<i>Fremdgefühle</i>	56
<i>Nun zur Praxis</i>	57
Wann ist man durch mit dem Thema?	65
<i>Den Kern des Problems finden</i>	66
<i>Das Herz für den Schmerz öffnen</i>	67
<i>Die Sehnsucht nach dem Gegenteil</i>	71
<i>Von der Sehnsucht ins positive Gefühl</i>	72
<i>Das Problem ist keins mehr</i>	76
<i>Das unscheinbare gute Gefühl</i>	77
Teil 4 Vom guten Gefühl zur positiven Wendung im Leben	79
Ein Gespräch mit meinem inneren Mentor	79
Positives Denken ohne positives Fühlen bringt nichts	89
Wie kann ich positiv werden, wenn ich schlecht drauf bin?	99

Teil 5 Die Reise ans Licht beginnt im Dunkeln	103
Der Schmerz unseres Lebens	103
Was das Negative so attraktiv macht	106
<i>Warum sich positive Meldungen nicht gut verkaufen</i>	108
<i>Wieso wir unser Drama mehr lieben als uns selbst und unsere Nächsten</i>	109
<i>Ein Loblied auf die Negativität: Das Gute im Schlechten</i>	112
Die ganz normale »Alltagsdepri«	113
<i>Von Sinn und Sinnlosigkeit</i>	115
<i>Nicht mehr im Fluss sein</i>	117
<i>Lustlosigkeit und Energiemangel</i>	119
<i>Brücken zum Positiven</i>	121
Umfeldeinflüsse prüfen	124
<i>Das menschliche Umfeld</i>	124
<i>Das geistige Umfeld</i>	127
<i>Das natürliche Umfeld</i>	131
<i>Sein eigenes Feld erschaffen</i>	133
Inspiration und Motivation – wie finde ich sie wieder?	135
<i>Körperübung für Erschöpfte</i>	135
<i>Inspiration</i>	138
<i>Liebe</i>	139
Lust statt Frust oder Der Ausstieg aus dem Leidenszug	141
<i>Gebet und Gnade</i>	143
<i>Wie man Sterne auch am Tag leuchten sieht</i>	145
Teil 6 Das gute Gefühl entdecken	147
Wie sich alles verändert, wenn wir Positives wahrnehmen	147
<i>Das gute Gefühl im ganz Alltäglichen</i>	148
<i>Das gute Gefühl, wenn der Schmerz nachlässt</i>	150
<i>Das gute Gefühl an der Oberfläche der Probleme</i>	152
<i>Das gute Gefühl auf dem Grund Ihrer Probleme</i>	152
<i>Das gute Gefühl, das im verurteilten Gefühl verborgen ist</i>	154

<i>Das gute Gefühl in der negativen Emotion</i>	155
<i>Das gute Gefühl in jedem Wunsch und in jeder Sehnsucht</i>	156
<i>Das gute Gefühl im ganz Bösen</i>	157
<i>Das gute Gefühl, das im Schmerz verborgen ist</i>	160
<i>Das gute Gefühl dank erfreulicher Ereignisse oder Eindrücke</i>	162
<i>Das schöne Gefühl, das uns spontan überkommt</i>	162
<i>Das positive Gefühl, das uns eine Fähigkeit oder Erkenntnis vermittelt</i>	164
<i>Das gute Gefühl im unguten Verhalten</i>	165
<i>Das gute Gefühl in der Sucht</i>	167
<i>Das gute Gefühl im sinnlichen Erleben</i>	170
<i>Verpönte Gefühle, verbotenes Glück</i>	171
<i>Auch wenn alles grauenhaft ist ...</i>	172
<i>Das gute Gefühl, für das wir andere beneiden oder bewundern</i>	173
<i>Das gute Gefühl in der Religion</i>	175
<i>Das gute Gefühl aus der Nostalgie herausholen</i>	175
<i>Weitere gute Gefühle</i>	177
 Was uns davon abhält, voller Freude zu sein	180
<i>Negative Lieblingsidentifikationen</i>	180
<i>Die Gewohnheit, nicht in der Gegenwart zu sein</i>	182
<i>Körperliches Unbehagen</i>	182
<i>Existenzielle Probleme</i>	183
<i>An der eigenen Vergangenheit festhalten</i>	185
<i>Wenn das gute Gefühl »vertrieben« wird</i>	186
<i>Wie kann ich glücklich sein, wenn andere leiden?</i>	187
<i>Was tun, wenn ich positiv gestimmt bin, mein Umfeld aber negativ ist?</i>	190
<i>Auch gute übernommene Gefühle zurückgeben?</i>	191
 Glücklich ist nur, wer sein Glück auch fühlt	195
<i>Positive Gefühle nicht als Tatsachen wahrnehmen</i>	197
<i>Welche positiven Gefühle mitnehmen?</i>	199
<i>Verschwindet das Leid durch positives Fühlen?</i>	203

Teil 7 Neue Qualitäten entwickeln	207
Wie gute Gefühle zu positiven Eigenschaften führen	207
<i>Positive Qualitäten, die wir uns nicht gestatten</i>	208
<i>Kann man alles werden, was man sein will?</i>	210
Probleme helfen, neue Eigenschaften zu entwickeln	214
<i>Positive Qualitäten, die aus Fehlern erwachsen (können)</i>	215
<i>Eigenschaft oder Gefühl?</i>	217
<i>Wie grauenhafte Umstände wunderbare Qualitäten in Menschen hervorlocken können</i>	219
Zum Schluss	221
<i>Positives Fühlen ersetzt nicht die Herzensarbeit zu Problemen</i>	221
<i>Wo, bitte, geht's hier zur Mitte?</i>	222
<i>Das Wichtigste ist der Körper</i>	223
<i>Vorwärts in die Gegenwart</i>	224
Dank	225
Anhang	227
Lexikon der positiven Gefühle	227
Die Übungen im Überblick	233
Literatur	234
Anmerkungen	237
Über die Autorin	240