

# Inhalt

9	Wie fühlst du dich?
13	Ich fühle, also bin ich
20	In Gefühlsgewittern
32	Das Zeitalter der Müdigkeit
44	Angst
49	Freude
54	Über die Entstehung von Gefühlen
63	Auf dem Sorgen-Karussell
73	Was hilft?
80	Einsamkeit
98	Verbundensein
110	Überforderung
122	Warum fühlen wir uns schlecht, wenn es uns gut geht?
128	Sinn
141	Wut
148	Ohnmacht und Hass
169	Der Tod und die Angst davor
181	Ist Angst ein guter Ratgeber?
196	Die Populisten und unsere Gefühle
207	Wie man von einem besseren Leben erzählt

219	Von der Verzweiflung zur Hoffnung
233	Dankbarkeit
240	Und, wie fühlst du dich jetzt?
248	Dank
251	Liste ausgewählter Literatur