

Inhalt

Über den Autor | 7

Vorwort: Negative Psychologie – ein Bekenntnis zum Unbequemen | 9

1. Einleitung: Schatten als Ressourcen | 15

2. Affektbilanz statt Affektkontrolle | 27

3. Die Rationalität des Negativen | 49

4. Leistung als Selbstverausgabung | 73

5. Psychische Risse | 97

6. Zwischen Nähe und Abspaltung | 119

7. Scheitern als energetische Entladung | 151

8. Glück ist nur eine Nebenwirkung | 179

9. Die Ökonomie des Negativen | 209

10. Die innere Bilanz | 241

11. Epilog: Die Rückkehr des Negativen | 259

Endnoten | 264

Anhang: Leseempfehlungen und Literaturverzeichnis | 268