

# **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**