

# *Inhalt*

Vorwort .....	7
Angst – Eine Einladung .....	13
Antipathie – Mit anderen Augen sehen .....	18
Ärger – Eine hilfreiche Kraft .....	20
Beleidigtsein – In meiner Würde verletzt .....	24
Bitterkeit – Gift für Fühlen und Denken .....	27
Eifersucht – Wunde meiner Lebensgeschichte .....	30
Einsamkeit – Chance zum Wachsen .....	34
Ekel – Sich für das Leben entscheiden .....	38
Emotionale Dürre – Innerlich abgestorben .....	41
Enttäuschung – Herausgerissen aus der Täuschung .....	44
Ergriffenheit – Tiefe der Seele .....	47
Feindseligkeit – Herausgefordert vom Schatten .....	49
Freiheitsgefühl – Im Einklang mit mir selber .....	52
Freude – Weite des Herzens .....	54
Gelassenheit – In der Mitte ruhen .....	60
Gier – Nie genug .....	63
Gleichgültigkeit – Unberührt vom Menschlichen .....	66
Glück – Einfach leben .....	69
Hass – Eine zerstörerische Energie .....	72
Heiterkeit – Fröhlich und leicht .....	77
Hoffnung – Atem der Seele .....	79
Kränkung – Innerer Aufruhr .....	81

Kummer – Innere Last .....	83
Langeweile – Einladung zum Aufwachen .....	86
Das Gefühl der Leere – Hinführung zum Eigentlichen ...	88
Liebe – Kraft der Verzauberung .....	92
Lust – Heilmittel gegen Traurigkeit .....	95
Mitleid – Einfühlung in andere .....	99
Neid – Giftiger Stachel .....	104
Ohnmacht – Grenzen akzeptieren .....	109
Rachsucht – Ungezügelt und maßlos .....	114
Resignation – Ohne Energie, ohne Hoffnung .....	117
Reue – Schmerz der Seele .....	121
Schadenfreude – Ein gesundes Gefühl .....	123
Scham – Schutz unserer Würde .....	126
Schuldgefühl – Kraft der Vergebung .....	129
Sehnsucht – Spannung und Tiefe .....	134
Sorge – Vertrauen auf Gottes Segen .....	137
Staunen – Anfang der Weisheit .....	140
Stolze Zufriedenheit – Bestätigt im eigenen Wert .....	142
Trauer – Verwandlung in neue Lebendigkeit .....	145
Überraschung – Unerwartet beschenkt .....	150
Vertrauen – Sicherer Seelengrund .....	152
Verwirrung – Verstrickt in Unklarheit .....	157
Verzweiflung – Jenseits der Zuversicht .....	160
Vorfreude – Öffnung des Herzens .....	163
Zorn und Wut – Beherrschen, sich nicht beherrschen lassen	166
Zuversicht – Vertrauen mit Hoffnung gepaart .....	169
Nachwort .....	172
Literatur .....	174