

Inhalt

Vorwort	5
Emotionen greifbar machen	9
Zum besten Umgang mit diesem Buch	13
Welches Thema beschäftigt Sie zurzeit?	16
1. Scheitern (Karl)	19
2. Entwicklungsphasen (Freistunde)	23
3. Melancholie und andere Stimmungen (Die Stadtmusikanten)	27
4. Wünsche (Küsschen)	31
5. Gedankenkarussell (Ruhe im Karton)	35
6. Schatten der Vergangenheit (Mit leichtem Gepäck)	41
7. Vergessene Kindheitswünsche (Kellerkinder)	45
8. Pläne und Geduld (Im Fahrtwind)	49
9. Die Erwartungen der Eltern (My Melody)	53
10. Hoffnung (Der Wombat)	59
11. Disziplin (Ohne Sattel)	65
12. Persönlichkeitsentwicklung (Ornamente)	69
13. Angst (Ulla)	73
14. Umgang mit eigenen Fehlern (Das Mopsprinzip)	77
15. Arbeit als Statussymbol (Poker)	81

16. Rückzugs- und Präsenzphasen (Erlauben Sie mal!)	87
17. Wut (Die neue Mitbewohnerin)	93
18. Auszeit (Mimosen)	97
19. Heile Welt (Bilderbuch)	103
20. Zweifel (Sahnehäubchen)	109
21. Neuanfang (Kompost)	115
22. Bauchgefühl (Partner für's Leben)	119
23. Alltags- und Lebenskrisen (Dong!)	125
24. Die Sorgen Anderer über mich (Im Hellen)	131
25. Schlechtes Gewissen (Die Gouvernante)	137
26. Mittelmäßigkeit (Daheim)	143
27. Optimismus oder Realismus? (Pfützen)	147
28. Entschleunigung (Schmetterling)	153
29. „Stell dich nicht so an!“ (Ein gutes Team)	157
30. Große Projekte (Beppo)	163
Die Autorin	167
Abbildungsverzeichnis	169