

# Inhalt

HEFT 24

## GEFÜHLE: WOZU?

- 8 HEIKO ERNST  
*Wozu sind Gefühle gut?*
- 14 „Emotionen sind Geschenke der Natur“  
EIN GESPRÄCH MIT JAAK PANKSEPP
- 18 HEIKO ERNST  
*Empathie: Die Gefühle der anderen*
- 22 ANNE-EV USTORF  
*Die Unfähigkeit, Gefühle wahrzunehmen*
- 26 BJÖRN SÜFKE  
*Die Angst der Männer vor Gefühlen*

- 3 EDITORIAL
- 5 IMPRESSUM
- 62 MARKT
- 98 CARTOON

## GEFÜHLE: BEEINFLUSSEN

- 32 THOMAS SAUM-ALDEHOFF  
*Wie ist die Stimmung?*
- 38 HEIKO ERNST  
*Gut gelaunt, schlecht gelaunt*
- 42 ANNETTE SCHÄFER  
*So bleiben Sie bei Laune*
- 48 MATTHEW McKAY, MARTHA DAVIS,  
PATRICK FANNING  
*Stimmungsmanagement:  
Wir fühlen, was wir denken*
- 54 NEWS

## GEFÜHLE AKZEPTIEREN – ALLE!

- 66 ALICE HOLZHEY  
Angemessene Gefühle
- 72 „Angst ist eine Möglichkeit  
der Selbstbestimmung“  
EIN GESPRÄCH MIT ARNOLD RETZER
- 76 DORETTE GÜHLICH  
Sentimentalität: Die Verklärung  
des Vergangenen
- 82 WILHELM SCHMID  
Ärger: sich Luft verschaffen
- 86 EVELYN HORSCH, MARIA SPECK  
Schadenfreude – tatsächlich die  
„schönste“ Freude?
- 90 HANNELORE HIPPE  
Melancholie – eine völlig verkannte  
Emotion
- 92 „Melancholie will gelebt werden“  
EIN GESPRÄCH MIT JOSEF ZEHENTBAUER
- 94 DORETTE GÜHLICH  
Langeweile: Die produktive Kraft