

Inhalt

Vorwort	5
Anmerkung	9
Statt einer Einführung	11

1 Was ist eine Emotion?	15
Authentische Gefühle	17
Die Vielfalt der Emotionen	18
Die vier großen Emotionen und ihre Funktionen	19

2 Wozu dient die Angst?	23
Warum verfälschen wir unsere Ängste?	25
Ängsten sinnvoll begegnen	26

3 Wozu dient die Wut?	33
Die Ursachen von Wut	35
Warum verfälschen wir unsere Wut?	37

4	Wozu dient die Traurigkeit?	47
	Abschied nehmen	49
	Die Phasen der Trauer	53
5	Wozu dient die Freude?	65
	Warum verfälschen wir unsere Freude? ...	67
	Der richtige Umgang mit Freude	71
6	Wie wir unsere Emotionen verfälschen	75
	Das Sammeln von Gefühlen (Rabattmarken) ..	78
	Reaktive Gefühle (Gummiband).....	85
	Ersatz- oder Maschengefühle (Racket)	90
	Schlusswort	103
	Literatur.....	107