

# Inhalt

Vorwort .....	5
Anmerkung .....	9
Statt einer Einführung .....	11

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

<b>2</b> Wozu dient die Angst? .....	23
Warum verfälschen wir unsere Ängste? ....	25
Ängsten sinnvoll begegnen .....	26

<b>3</b> Wozu dient die Wut? .....	33
Die Ursachen von Wut .....	35
Warum verfälschen wir unsere Wut? .....	37

<b>4</b>	<b>Wozu dient die Traurigkeit?</b>	<b>47</b>
	Abschied nehmen .....	49
	Die Phasen der Trauer .....	53

<b>5</b>	<b>Wozu dient die Freude?</b>	<b>65</b>
	Warum verfälschen wir unsere Freude? ...	67
	Der richtige Umgang mit Freude .....	71

<b>6</b>	<b>Wie wir unsere Emotionen verfälschen</b>	<b>75</b>
	Das Sammeln von Gefühlen (Rabattmarken) ..	78
	Reaktive Gefühle (Gummiband).....	85
	Ersatz- oder Maschengefühle (Racket) .....	90

	Schlusswort .....	103
	Literatur.....	107