

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