

Inhalt

Einführung	11
 <i>Kapitel 1</i>	
Seelische Einsichten ohne Psychologie	25
 <i>Kapitel 2</i>	
Der achtsame Umgang mit sich selbst als Mittel gegen Entfremdung	61
 <i>Kapitel 3</i>	
Wo Wut zugelassen wird, lässt sich Zorn überwinden	93
 <i>Kapitel 4</i>	
Der Umgang mit depressiven Verstimmungen	111
 Schluss	 143
 Anmerkungen	 149
Dank	154
Literatur	156