

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7	<b>Trauer</b>	99
		Was ist Trauer?	100
<b>Familie Typisch</b>	9	Was geschieht mit uns bei einem Verlust?	104
<b>Gefühle – Sprache der Seele</b>	11	Die Trauerphasen	105
Grundlagen der Gefühlssprache	15	Hilfreiche Trauerrituale	110
Grundgefühle	16	Trost – was ist das?	113
Wie man Gefühle wahrnimmt	18	Blockierte Trauer und ihre Folgen	117
Gefühle und ihre Lautstärke	19	Mangelerfahrungen in der Kindheit	119
Wie entstehen Gefühle?	21	Über das Weinen,	
Beantwortung alter Gefühle	24	Jammern und Klagen	120
Wie steuert man Gefühle?	28		
Die Orchesterprobe	32	<b>Freude</b>	125
Das ABC der Gefühle	33	Was ist Freude?	126
		„Empfangs- und Sendefrequenzen“	
<b>Zufriedenheit</b>	37	für Freude	130
Der Weg zum Ziel	43	Was Freude verhindert	133
Achtsamkeit	44	Sich freuen im Hier und Jetzt	137
Dasein	46	Wünsche	138
<b>Wut</b>	51	<b>Scham</b>	141
Wie Wut in Erscheinung treten kann	53	Was ist der Sinn der Scham?	142
Der Umgang mit Wut	55	Ungesunde Scham	147
Wenn Wut Sinn ergeben soll	60	Entwicklung einer Ersatzidentität	150
Verbitterung oder Versöhnung?	69	Schamlosigkeit	151
Wie geschieht Versöhnung?	71	Der Weg zur gesunden Scham	152
		Ent-schuldigen befreit	154
<b>Angst</b>	77		
Was ist eigentlich Angst?	77	<b>Anstelle eines Nachwortes</b>	159
Übliche Angstreaktionen bei aktueller Gefahr	82		
Verdrängung und ihre Mechanismen	83	<b>Zum Schluss</b>	161
Konstruktiver Umgang mit Angst	85		
Warum Angst krank machen kann	95		