

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Emotionen im Alltag	11
Allgemeine Betrachtungen über Bedeutung und Funktion der menschlichen Gefühle	11
Destruktive und aufbauende Gefühle in der Alltagswelt	16
Die Seele inmitten des materialistischen Zeitgeistes ...	18
Der Zusammenhang zwischen Emotionen und Herz	25
Gefühle authentisch leben	35
Wider die gefährliche Gefühlskälte in der Gesellschaft	39
Das Mitgefühl	43
Das Selbstwertgefühl	48
Balance zwischen Gedanken und Gefühlen	56
Gute Gefühle erkennen und nähren	61
Negative Gefühle als Energieräuber erkennen und verwandeln	65
Kraftquelle Vertrauen	67
Grundgefühle nach dem Emotionsforscher Paul Ekman	74
Wozu sind Gefühle gut?	75
Zentrale gehobene Gefühle	77
Glück	77
Achtsamkeit	116
Liebe	130
Trauer	177
Zufriedenheit	195
Emotion: Genuss	198
Sehnsucht	201

Belastende Gefühle mit	
emotionaler Intelligenz meistern	216
Konstruktiver Umgang mit Ärger und Wut	216
Enttäuschung – wie wir mit ihr	
konstruktiv umgehen können	222
Konstruktiver Umgang mit Angst	229
Konstruktiver Umgang mit Eifersucht	231
Konstruktiver Umgang mit Kränkungen	233
Konstruktiver Umgang mit Neid und Missgunst	241
Das Schamgefühl	245
Das Gute an negativen Emotionen	248
 Kraftquellen für gehobene Gefühle	250
In der Natur	250
Kraftquelle für gehobene Gefühle: Musik	259
 Literarische Quellen	267