

Inhaltsverzeichnis

1	Gefühle	1
1.1	Einleitung	1
1.2	Gefühle	2
1.3	Angst	4
1.4	Wut	6
1.5	Trauer	8
1.6	Glück	10
1.7	Eifersucht	12
1.8	Hass	14
1.9	Neid	16
1.10	Schuld	17
1.11	Liebe	19
1.12	Exkurs Liebe	21
	Literatur	22
2	Hindernisse	25
2.1	Einleitung	25
2.2	Hindernisse	26
2.3	Innerer Schweinehund	28
2.4	Perfektionismus	29
2.5	Unzufriedenheit	32
2.6	Loslassen	34
2.7	Exkurs Loslassen	36
2.8	Veränderung	38
2.9	Zweifel	41

IX

X Inhaltsverzeichnis

2.10	Erwartungen	42
2.11	Alltag	44
2.12	Verletzung	46
	Literatur.	48
3	Kommunikation	51
3.1	Einleitung	51
3.2	Kommunikation	52
3.3	Exkurs Kommunikation	54
3.4	Verständnis	56
3.5	Rücksicht	58
3.6	Verantwortung	59
3.7	Kompliment	61
3.8	Offenheit	63
3.9	Vergebung	65
3.10	Empathie	67
	Literatur.	69
4	Kontakt	71
4.1	Einleitung	71
4.2	Kontakt.	72
4.3	Exkurs Kontakt	73
4.4	Partnerschaft	75
4.5	Intimität	77
4.6	Abhängigkeit	79
4.7	Einsamkeit	81
4.8	Grenze	83
4.9	Vertrautheit.	85
	Literatur.	88
5	Körper	91
5.1	Einleitung	91
5.2	Körper	92
5.3	Exkurs Körper: Gestaltkörpertherapie	94
5.4	Atmung	96
5.5	Ernährung.	98
5.6	Sexualität	101
5.7	Tod	103
5.8	Schmerz	105
5.9	Bewegung.	107
5.10	Schlaf	109
	Literatur.	112

6	Psychische Gesundheit	115
6.1	Einleitung	115
6.2	Psychische Gesundheit	116
6.3	Exkurs Psychische Gesundheit	118
6.4	Stress	120
6.5	Burnout	122
6.6	Sucht	124
6.7	Trauma	127
6.8	Depression	129
6.9	Zwang	131
6.10	Panik	133
	Literatur	135
7	Ressourcen	137
7.1	Einleitung	137
7.2	Ressourcen	138
7.3	Achtsamkeit	140
7.4	Stille	142
7.5	Akzeptanz	144
7.6	Wohlbefinden	146
7.7	Frieden	147
7.8	Exkurs Frieden: Der innere Frieden	149
7.9	Urlaub	153
7.10	Hoffnung	155
7.11	Dankbarkeit	157
7.12	Wertschätzung	159
7.13	Verzicht	161
	Literatur	163
8	Selbst	165
8.1	Einleitung	165
8.2	Selbst	166
8.3	Selbstverwirklichung	168
8.4	Gesunder Egoismus	170
8.5	Wahrnehmung	172
8.6	Intuition	174
8.7	Selbstbild	177
8.8	Sensibilität	179
8.9	Familie	181
8.10	Exkurs Familie: Emotionales Erbe	184
8.11	Verhalten	190
	Literatur	192

XII Inhaltsverzeichnis

9 Verstand	195
9.1 Einleitung	195
9.2 Verstand	196
9.3 Exkurs Verstand	198
9.4 Kontrolle	201
9.5 Sinnhaftigkeit	203
9.6 Motivation	205
9.7 Scheitern	208
9.8 Besitz	209
9.9 Erfolg	211
9.10 Zeit	213
9.11 Warten	216
Literatur	217
Stichwortverzeichnis	219