

# Inhaltsverzeichnis

Ein kleines Mädchen stürzt . . . . .	9
--------------------------------------	---

## Erster Teil – Existenz

### Kapitel I – Stimmungen: Schlüssel zum Verständnis

Stimmungen verstehen . . . . .	15
Was in uns zurückbleibt, wenn der Zug des Lebens vorübergefahren ist . . . . .	18
Subtilität und Komplexität der Stimmungen . . . . .	19
Verbindungen quer durch die Zeiten: In den Stimmungen steckt unser ganzes Leben . . . . .	23
Stimmungen und Identität . . . . .	26
Stimmungen – unsere Verbindung zur Welt . . . . .	28
Seelenzustände, Körperzustände . . . . .	31
Stimmungen und Denkweisen . . . . .	32
Resümee: Stimmungen sind subtile, mit Gedanken verknüpfte Emotionen . . . . .	33
Sind Stimmungen etwas ausschließlich Menschliches?	36

## Kapitel II – Freud und Leid der Stimmungen

Positive und negative Stimmungen . . . . .	38
Mehr negative als positive Stimmungen? . . . . .	39
Mehr negative als positive Stimmungen?	
Klar, wir müssen schließlich überleben . . . . .	40
Mehr negative als positive Stimmungen?	
Das ist der Zeigarnik-Effekt . . . . .	43
Mehr negative als positive Stimmungen?	
Das Leben ist eben hart . . . . .	44
Auskosten oder überwachen, sich öffnen oder sich verschließen? . . . . .	45
Wozu dienen eigentlich die positiven Stimmungen? .	46
Welchen Zweck haben unsere negativen Stimmungen?	48
Stimmungsarithmetik: Positiv und negativ heben einander nicht auf . . . . .	50
Kreativität und Stimmungen . . . . .	53
Licht und Schatten . . . . .	55

## Kapitel III – Grübelnd abdriften

Stimmungen erschaffen eine virtuelle Parallelwelt:	
Bereicherung oder Falle? . . . . .	58
Die Dysphorie: ein schmerzliches mentales Klima . .	59
Wenn Stimmungen chronisch werden . . . . .	61
Grübeleien sind negative Stimmungen, die immer wieder recycelt werden . . . . .	62
Grübeleien: ein vages und endloses »Warum« . . . . .	64
Herumgrübeln ist nicht gleich Nachdenken . . . . .	66
Vom Nebel zum Gewitter: Wenn bei psychischen Krankheiten die Stimmungen durchgehen . . . . .	70
Schlecht verstandene Stimmungen machen uns verletzlich . . . . .	72
Unsere Stimmungen sind keine harmlosen Kinkerlitzchen . . . . .	75

## Kapitel IV – Blicke nach innen

Stimmungen und das Nachdenken über uns selbst . . .	78
Kann man sich selbst beobachten? . . . . .	80
Zum Spezialisten für die eigenen Stimmungen werden	82
Zugangswege zu den Stimmungen: die Introspektion .	84
Zugangswege zu den Stimmungen:	
die Erfahrungen des Erwachens . . . . .	86
Zugangswege zu den Stimmungen und Selbsttherapie:	
ein Tagebuch führen . . . . .	88
Tagebuchschreiben: eine Gebrauchsanleitung . . . . .	91
Introspektion als Schlüssel der Öffnung zur Welt . . .	96

## Zweiter Teil – Leid

### Kapitel V – Schmerzliche Stimmungen

Schmerz und Leid . . . . .	102
Ötzi, Buddha und Jesus . . . . .	104
Am vermeidbaren Teil unserer Leiden arbeiten? . . . .	107

### Kapitel VI – Spielarten der Unruhe

Sorgen und Beunruhigungen . . . . .	110
Beunruhigung und Sorge als Stimmungen . . . . .	113
Warum sind wir so unruhig? . . . . .	116
Dynamik der Sorge und Beunruhigung . . . . .	119
Von den Stimmungen der Beunruhigung bis zur	
beständigen Angst . . . . .	124
Sorge als Krankheit: die generalisierte Angststörung .	126
Die Angst, es nicht mehr zu packen . . . . .	129
Was tun gegen krankhafte Ängste? . . . . .	131
Wie man seine sorgenvollen Stimmungen reguliert . .	134

## Kapitel VII – Spielarten des Grolls

Groll als Form des Herumbrütens . . . . .	148
Stimmungen, die mit Zorn zusammengehen . . . . .	150
Ressentiment und Eheleben . . . . .	155
Vom Groll gegen sich selbst . . . . .	157
Krankheiten des Zorns und der zornigen Stimmungen	159
Narrheit des Zorns, Weisheit der Sanftmut: ein paar nützliche Anstrengungen . . . . .	161
Die sehr, sehr komplizierte Frage des Verzeihens . . . . .	167

## Kapitel VIII – Spielarten der Traurigkeit

Die Traurigkeit verstehen . . . . .	172
Die Stimmungen der Traurigkeit . . . . .	173
Warum unsere Seele zu hinken beginnt . . . . .	174
Vorsicht vor der Traurigkeit! . . . . .	178
Entgleisungen der Traurigkeit: Gibt es prädepressive Zustände? . . . . .	179
Eine Krankheit der Traurigkeit? Die Depression als Hölle . . . . .	184
In der Traurigkeit gefangen . . . . .	187
Die Depression als Entkoppelung und Rückzug von der Welt . . . . .	190
Nach der Depression: die ewige Wiederkehr der Traurigkeit? . . . . .	194
Die Arbeit der kognitiven Psychotherapie an den Stimmungen der Traurigkeit . . . . .	197
Was tun angesichts trauriger Stimmungen? . . . . .	200
Eine Weisheit der Traurigkeit? . . . . .	204

## Kapitel IX – Spielarten der Verzweiflung

Warum leben? Warum sterben? . . . . .	205
Die Stimmungen der Verzweiflung . . . . .	210

Selbstmord als Versuchung:	
Wie man zum Todgeheilten wird . . . . .	212
Zwischen zwei Welten . . . . .	214
Was macht uns anfällig für Selbstmordgedanken? . . .	217
Krankheiten im Umfeld des Selbstmords . . . . .	219
Ich erinnere mich . . . . .	220
Was tun bei Verzweiflung und Todessehnsucht? . . . .	223
Die große Frage der Hoffnung und der Hoffnungslosigkeit . . . . .	228

### Dritter Teil – Gleichgewicht

#### Kapitel X – Spielarten der Fragilität

Drei Vorzüge der Fragilität . . . . .	234
Die ungleiche Verteilung der Fragilität:	
Das Beispiel der Hypersensiblen . . . . .	236
Sensibel leben . . . . .	238
Fluoxetin für jedermann? . . . . .	241
Wie Medikamente unsere Stimmungen verändern . .	245
Die Biologie der Fragilität und ihrer Behebung . . . .	246
Näher heranrücken an das, was für alle Menschen zählt	248
Wege aus der Fragilität: Künstler und Handwerker . .	250

#### Kapitel XI – Die Ruhe und die Energie

Die magische Formel des Wohlbefindens:	
Ruhe und Energie . . . . .	253
Die Ruhe und die Energie begreifen . . . . .	255
Auf der Suche nach Ruhe und Energie:	
Häufige Irrtümer . . . . .	257
Vom Einfluss der körperlichen Zustände auf die Stimmungen . . . . .	258
Was wir tun müssen, um leichter zu Ruhe und Energie zu gelangen . . . . .	260

Entspannung: die Beruhigung des Körpers . . . . .	264
Der Griff zum Aufputzmittel . . . . .	267
Sich wohl fühlen – aber wozu eigentlich? . . . . .	268

## Kapitel XII – Die Regulierung unserer Stimmungen

Warum sollen wir unsere Stimmungen nicht einfach so hinnehmen, wie sie sind? . . . . .	270
Welches vernünftige Ziel können wir uns bei der Stimmungsregulierung setzen? . . . . .	272
Wie wir unsere Stimmungen regulieren: kurzer Überblick über die Strategien . . . . .	274
Ein paar Wege, um den unangenehmen Stimmungen zu entkommen . . . . .	276
Unterdrückung der Stimmungen: ein paar Forschungsergebnisse . . . . .	279
Wie man seine negativen Stimmungen akzeptiert und reguliert . . . . .	281
Studien über die Wirksamkeit der Akzeptanz . . . . .	284
Wie man seine positiven Stimmungen steigert . . . . .	285
Überfahrene Katze . . . . .	288

## Kapitel XIII – Vom Materialismus genesen

Diabetes: eine Gesellschaftskrankheit . . . . .	291
Zwanghaftes Kaufen . . . . .	293
Die materialistische Gesellschaft . . . . .	295
Die Krankheit Materialismus . . . . .	296
Die Krankheit Materialismus vermindert unsere positiven Stimmungen . . . . .	299
Die Krankheit Materialismus verstärkt unsere negativen Stimmungen . . . . .	301
Die Krankheit Materialismus verschmutzt unsere Seelen . . . . .	303
Vollgestopft bis zum Rand, nur nicht mit wirklicher Nahrung . . . . .	304

Vom Gesellschaftstier zum Kommerztier: die Krankheit Materialismus und die Vergiftung der menschlichen Bindungen . . . . .	306
Für einen vernünftigen Materialismus: Soll man das Biest töten oder an die Leine nehmen? .	309
Kämpfen: Selbst-Bewusstheit und <i>self intelligence</i> . . . .	310
Kämpfen: Individuelles Handeln . . . . .	312
Kämpfen: Soziales und politisches Handeln . . . . .	314
Und trotz allem ein wenig lächeln ... . . . . .	317

#### Vierter Teil – Erwachen

##### Kapitel XIV – Leben in voller Bewusstheit

Neben dem Leben stehen . . . . .	322
Wie man an seinem Leben vorbeiläuft . . . . .	323
»Das Leben, das du führst, ist nur ein totes Leben ...«	326
Wie finden wir zur Bewusstheit? . . . . .	327
Erfahrungen des Erwachens . . . . .	329
Die Lektionen des Erwachens . . . . .	333
Meditieren lernen? . . . . .	336
Vom Nutzen der Meditation . . . . .	339
Meditieren, um die Gesundheit zu pflegen . . . . .	341
Leben in voller Bewusstheit: einige Ratschläge für die Praxis . . . . .	342

##### Kapitel XV – Mitgefühl, Selbst-Mitgefühl und die Kraft der Milde

Weshalb wir Milde brauchen . . . . .	354
Mangelndes Selbst-Mitgefühl und seine Folgen für die Stimmungen . . . . .	356
Man muss Mitgefühl mit sich selbst haben . . . . .	358
Mitgefühl und Selbst-Mitgefühl . . . . .	359
Geschichten vom Mitgefühl . . . . .	361

Praktiken des Mitgefühls . . . . .	364
Die Ökologie des Mitgefühls . . . . .	370

### Kapitel XVI – Spielarten des Glücks

Glück – was ist das? . . . . .	373
Von den Stimmungen über den Sinn des Lebens bis hin zum Glück . . . . .	374
Sind das wirklich nur Kleinigkeiten? . . . . .	377
Lächeln und die Zähne zusammenbeißen . . . . .	380
Du musst nicht positiv denken!!! . . . . .	381
Smiling in the Rain: mehr als eine Pose oder ein hohler Spruch . . . . .	383
Das Recht auf Unglücklichsein . . . . .	386
Das Glück als tragische Erfahrung akzeptieren . . . . .	388
Glück als vergängliche Erfahrung akzeptieren: das subtile und herzerreißende Glück des »letzten Mals«	392
Glück und Älterwerden . . . . .	394
Kann man seine Glücksbefähigung steigern? . . . . .	397
Sich glücklich machen: Gründe und Argumente . . . . .	398
Sich glücklich machen: ein paar praktische Empfehlungen . . . . .	400
Glücklich schon beim Aufwachen? . . . . .	405

### Kapitel XVII – Spielarten der Weisheit

Was ist Weisheit? . . . . .	408
Woraus setzt sich Weisheit zusammen? . . . . .	409
Die Weisheit bei den großen Meistern lernen? . . . . .	413
Die kleinen Meister der Weisheit . . . . .	415
Weisheit in der Praxis . . . . .	417
Empfindsame Menschen, die zu weisen Menschen werden möchten . . . . .	425

Dank . . . . .	426
Anmerkungen und Quellen . . . . .	428