

Inhalt

»Jedes einzelne Gefühl
verwandelt die ganze Welt« 7

Das Abc der Gefühle 17

- A** Angst, Ärger 17
- B** Begeisterung, Bitterkeit 21
- E** Ehrgefühl, Eifersucht, Eigensinn, Einsamkeit, Ekel, Erschrecken/Schrecken 24
- F** Falschsein, Freude, Freundschaftlichkeit, Furcht 35
- G** Gefühl der Gefühllosigkeit, Gerechtigkeitsgefühl, Ge-Wichtigkeit, Glücksgefühl 45
- H** Hass, Hilflosigkeit, Hoffnung 47
- I** In-sich-Wohnen, Interesse 53
- J** Jähzorn 56
- L** Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe 57
- M** Machtgefühl, Misstrauen, Mitleid/Mitgefühl, Müdigkeit, Mut 64
- N** Neid 72
- P** Panik, Parteilichkeit 73
- Q** Quengeligkeit 76
- R** Rachegefühl, Resignation, Rohheit 78

- S** Scham, Schuldgefühl, Sehnsucht, Sich-fremd-Sein, Sorge, Staunen 83
- T** Trauer, Trotz 94
- U** Überraschung 98
- V** Verantwortungsgefühl, Verlorenein, Verrat, Vertrauen, Verzweiflung 99
- W** Wirksamkeit/Unwirksamkeit, Würde, Wut 106
- Z** Zorn, Zugehörigkeit, Zuversicht 111

Die Grammatik der Gefühle 117

- Vom Sinn und Nutzen der Gefühle 117
- Begrifflichkeiten 125
- Zwölf grammatischen Regeln der Gefühle 132
 - Regel eins: Gefühle sind maßlos 133
 - Regel zwei: Gefühle brauchen keinen Grund, allenfalls Anlässe 136
 - Regel drei: Gefühle haben mehrdimensionale Wirkungen 138
 - Regel vier: Gefühle verschwinden aus der Wahrnehmung – und bleiben doch 141
 - Regel fünf: Gefühle lassen sich umtauschen 143
 - Regel sechs: Gefühlen wohnt das »Und« inne 145
 - Regel sieben: Gefühle sind oft paradox 146
 - Regel acht: Gefühle bilden Ketten und Landschaften 149
 - Regel neun: Gefühle haben Subtexte: Schattengefühle 152

Regel zehn:	Auf Gefühlen bilden sich Schleier und Fettaugen	154
Regel elf:	Manchmal sind Gefühle delegiert	157
Regel zwölf:	Gefühle unterscheiden sich in existenzielle und alltägliche Gefühle	159
Wenn Gefühle ersterben	163	
Wenn Gefühle überschwemmen	175	
.		
Nachwort: Gefühle würdigen	189	
Literaturverzeichnis	203	
Über die Autoren	205	