

# 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, Verlorensein, 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 grammatikalische 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