

Inhalt

Vorwort	7
Teil I: Wenn die Welt plötzlich kopfsteht	11
Veränderungen wühlen auf	11
Übergangsphasen – Leben im Schwebезustand	13
Der erste Impuls – oder: Wie alles beginnt	17
Die Themen: Familie, Job und Freizeit	19
Teil II: Die große Welt der Gefühle	21
Von Selbstansprüchen und Werten	28
Teil III: Was sind das für Gefühle	
und wie gehe ich damit um?	41
1. Selbstzweifel: Das Gefühl, nicht richtig zu sein	43
2. Überraschungsfalle: Das Gefühl, ständig zu tun, was andere wollen	55
3. Sehnsucht nach Rückzug: Das Gefühl, viel mehr Ruhe und Zeit für sich zu brauchen	66
4. Empfindsam und empfindlich: Das Gefühl der tausendfach geschärften Sinne	79
5. Sexualität – im Moment, nein Danke: Das Gefühl einer veränderten Körperlichkeit	92
6. Einladungen und Treffen? Ohne mich: Das Gefühl »Ich möchte nicht«	106
7. Unruhe und Getriebenheit: Das Gefühl der Hamsterfrau im Rad	119

8. Sorgen und Gedankenkreisen: Das Gefühl, für alles verantwortlich zu sein	133
9. Altern? Ja, aber bitte mit Würde: Das Gefühl vor einer Reise durch ein unbekanntes Land	146
10. Neuanfang? – Ein verlockender Gedanke: Das Gefühl »Jetzt will ich es wagen«	160
Zum Schluss	173
Mein inniger Dank gilt	176
Empfehlungen und Hinweise	177
Literatur	179