

Inhalt

Vorwort und Widmungen 9

Frei Gefühle zeigen 11

I Überlebenshilfen: Im Dienste des Selbst und der Gruppe 23

1 Angst haben 25

2 Sich schuldig fühlen 47

3 Sich schämen 60

4 Stolz sein 79

II Warnsignale: Die Mitte hält nicht stand 89

5 Nervös und gereizt sein 91

6 Sich müde fühlen 100

7 Gelangweilt sein 111

8 Neidisch sein 126

9 Sich ausgenutzt fühlen 143

III Erfolgssignale: Sich entfalten und weiterentwickeln 159

10 Gerührt sein und sich verletzt fühlen 161

11 Sich ergriffen fühlen 186

12 Sich wohl fühlen 195

13 Gefühle und Emotionen 206

Anmerkungen 212

Ausgewählte Literatur 217

Register 218