

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort . . . . .	7
1 The emotional Hostage (Opfer der Gefühle) . . . .	13
2 Eine Welt mit emotionaler Wahlfreiheit . . . . .	35
3 Emotionen sind die Quelle . . . . .	45
4 Die Struktur der Gefühle . . . . .	71
5 Die Teile des Puzzles . . . . .	81
6 Orientierung auf die verschiedenen Folgen unterschiedlicher Gefühle . . . . .	125
7 Die Auswahl von Emotionen . . . . .	139
8 Sich Emotionen zugänglich machen . . . . .	159
9 Das Ausdrücken von Emotionen . . . . .	193
10 Das Nutzen von Emotionen . . . . .	215
11 Prävention . . . . .	243
12 Ausblick . . . . .	259
Die Formate auf einen Blick . . . . .	265
Literatur . . . . .	283