

Inhalt

Vorbemerkung

»Jedes einzelne Gefühl verwandelt die ganze Welt.« 7

TEIL 1: DAS ABC DER GEFÜHLE	13
A Angst, Ärger	13
B Begeisterung, Bitterkeit	17
E Ehrgefühl, Eifersucht, Eigensinn, Einsamkeit, Ekel, Erschrecken/Schrecken	19
F Falsch-Sein, Freude, Freundschaftlichkeit, Furcht	30
G Gefühl der Gefühllosigkeit, Gerechtigkeitsgefühl, Ge-Wichtigkeit, Glücksgefühl	35
H Hass, Hilflosigkeit, Hoffnung	41
I In-sich-Wohnen, Interesse	46
J Jähzorn	48
L Langeweile, Leere, Leidenschaft, Liebe	50
M Machtgefühl, Misstrauen, Mitleid/Mitgefühl, Müdigkeit, Mut	56
N Neid	63
P Panik, Parteilichkeit	64
Q Quengeligkeit	67
R Rachegefühl, Resignation, Rohheit	68
S Scham, Schuldgefühl, Sehnsucht, Sich-fremd-Sein, Sorge, Staunen	73
T Trauer, Trotz	83
U Überraschung	87
V Verantwortungsgefühl, Verlorensein, Verrat, Vertrauen, Verzweiflung	98

W	Wirksamkeit/Unwirksamkeit, Würde, Wut	94
Z	Zorn, Zufriedenheit, Zugehörigkeit, Zuversicht	99
TEIL 2: DIE GRAMMATIK DER GEFÜHLE		105
1	Vom Sinn und Nutzen der Gefühle	105
2	Begrifflichkeiten	113
3	Zwölf grammatikalische Regeln der Gefühle	120
	<i>Regel 1:</i> Gefühle sind maßlos	121
	<i>Regel 2:</i> Gefühle brauchen keinen Grund, allenfalls Anlässe	123
	<i>Regel 3:</i> Gefühle haben mehrdimensionale Wirkungen	126
	<i>Regel 4:</i> Gefühle verschwinden aus der Wahrnehmung – und bleiben doch	129
	<i>Regel 5:</i> Gefühle lassen sich umtauschen	130
	<i>Regel 6:</i> Gefühlen wohnt das »Und« inne	132
	<i>Regel 7:</i> Gefühle sind oft paradox	133
	<i>Regel 8:</i> Gefühle bilden Ketten und Landschaften	136
	<i>Regel 9:</i> Gefühle haben Subtexte: Schattengefühle	139
	<i>Regel 10:</i> Auf Gefühlen bilden sich Schleier und Fettaggen	141
	<i>Regel 11:</i> Manchmal sind Gefühle delegiert	143
	<i>Regel 12:</i> Gefühle unterscheiden sich in existenzielle und alltägliche Gefühle	145
4	Wenn Gefühle ersterben	149
5	Wenn Gefühle überschwemmen	160
Anhang		173
Literaturverzeichnis		186
Zu dieser Buchreihe		188