

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
1 Der Beginn: Wahrnehmen – Ausdrücken . . . . .	13
2 Spiralen, Chaos und Cluster: Die verborgenen Muster der Gefühle entdecken . . . . .	37
3 Das Gehirn: Wie und wo unsere Gefühle entstehen . . . . .	73
4 Das Verlorene zurückfordern: Die Grammatik der Gefühle . . . . .	105
5 Dunkelheit: Wie tief unten ist unten? . . . . .	139
6 Die Spirale umkehren: Eine Übergangszeit . . . . .	173
7 Die Kehrseite der Dunkelheit: Eine Komödie im Chaos . . . . .	201
8 Besinnung: Leere Räume füllen sich . . . . .	229
9 Die Weisheit des gläsernen Herzens: Rückkehr in die Welt . . . . .	251
Quellen . . . . .	279
Weitere Informationen . . . . .	280
Literatur . . . . .	281
Personen- und Stichwortregister . . . . .	286