

Christophe Andre  
Fran<sup>^</sup>ois Lelord

# Die Macht der Emotionen

und wie sie unseren  
Alltag bestimmen

Aus dem Französischen  
von Ralf Pannowitsch

Gustav Kiepenheuer Verlag

# Inhalt

Einführung. . . . .	5
<b>Kapitel 1 Überall Emotionen. . . . .</b>	<b>7</b>
Wenn man Emotionen im Überfluß hat . . . . .	7
Wenn es an Emotionen mangelt . . . . .	10
Ein erster Definitionsversuch. . . . .	12
Vier Sichtweisen . . . . .	13
Die beste aller Theorien. . . . .	22
Basisemotionen. . . . .	23
<b>Kapitel 2 Zorn. . . . .</b>	<b>25</b>
Das Gesicht des Zorns: vom Papa bis zum Papua . . .	25
Der zornige Körper. . . . .	29
Die Doppelfunktion des Zorns. . . . .	30
Die Ursachen für Zorn. . . . .	34
Der Zorn und seine soziokulturellen Varianten . . . .	46
Den Zorn der anderen rechtzeitig erkennen. . . . .	51
Wenn Zorn krankhaft wird. . . . .	54
Wie Sie mit Ihrem Zorn besser umgehen. . . . .	56
Was tun bei zuviel Zorn?. . . . .	57
Was tun bei zuwenig Zorn?. . . . .	70
<b>Kapitel 3 Neid. . . . .</b>	<b>78</b>
Neid und Eifersucht: Jago und Othello. . . . .	80
Die drei Gesichter des Neides. . . . .	82
Wie Neid funktioniert . . . . .	85
Mein Bruder, meinesgleichen. . . . .	86

Neidstrategien . . . . .	88
Neid und Gerechtigkeitssinn . . . . .	91
Vom Ursprung des Neides. . . . .	96
Wozu dient Neid?. . . . .	97
Wie Sie mit Ihrem Neid besser umgehen. . . . .	100
Kapitel 4 Freude, gute Laune, Glück . . . . .	109
Echtes und falsches Lächeln. . . . .	114
Vor Freude weinen. . . . .	116
Gute Laune. . . . .	121
Die vier Spielarten des Glücks. . . . .	126
Glück und Persönlichkeit: jeder nach seiner Fasson. . . . .	132
Was macht Glück aus?. . . . .	135
Glück: Wahrheiten oder Klischees?. . . . .	138
Glückliche Umstände oder glückliche Persönlichkeit? . . . . .	143
Ein paar Denkanstöße für ein glücklicheres Leben . . . . .	144
Kapitel 5 Traurigkeit . . . . .	148
Wovon Traurigkeit ausgelöst wird. . . . .	151
Verlust, Traurigkeit, Fiktion. . . . .	152
Das Gesicht der Traurigkeit. . . . .	154
Wozu dient Traurigkeit?. . . . .	155
Kulturelle Varianten. . . . .	167
Traurigkeit nach Todesfällen. . . . .	170
Traurigkeit und Depression . . . . .	175
Traurigkeit und Begleitemotionen. . . . .	178
Traurigkeit und Zorn . . . . .	180
Wenn uns andere leid tun: Mitgefühl und Empathie . . . . .	182
Wie Sie mit Ihrer Traurigkeit besser umgehen . . . . .	184
Kapitel 6 Scham. . . . .	190
Scham - eine verborgene Emotion. . . . .	192
Wofür schämen wir uns?. . . . .	193
Wie wir aussehen, wenn wir uns schämen. . . . .	199
Wozu dient Scham?. . . . .	203
Welche Nachteile es hat, wenn man sich zuviel schämt. . . . .	206

Scham und Verlegenheit . . . . .	208
Scham und Demütigung . . . . .	210
Das Schamgefühl der Opfer . . . . .	214
Scham, Krankheit, Behinderung . . . . .	215
Scham und Schuldgefühl . . . . .	216
Scham, Verlegenheit, Schuldgefühle und psychische Störungen . . . . .	222
Wie Sie mit Ihren Schamgefühlen besser umgehen . . . . .	224
Kapitel 7 Eifersucht . . . . .	233
Formen der Eifersucht . . . . .	238
Wer macht Sie am eifersüchtigsten? . . . . .	241
Nachträgliche Eifersucht . . . . .	244
Wozu dient Eifersucht? . . . . .	246
Warum macht man den Partner eifersüchtig? . . . . .	252
Anstachelung zur Eifersucht . . . . .	253
Warum Frauen untreu sind . . . . .	256
Eifersucht und Persönlichkeit . . . . .	257
Kulturelle Varianten . . . . .	260
Wie Sie mit Ihrer Eifersucht besser umgehen . . . . .	264
Kapitel 8 Angst . . . . .	272
Angst, Furcht und Phobien . . . . .	276
Natürliche Ängste . . . . .	278
Kulturelle Ängste . . . . .	282
Die Ängste der Kinder . . . . .	286
Die Wissenschaft von der Angst . . . . .	288
Die Schule der Ängste oder Wie erlernt man Angst? . . . . .	292
Welches Naturell ist für Ängste besonders empfänglich? . . . . .	296
Die Angsterkrankungen . . . . .	299
Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen . . . . .	306
Wie Sie mit Ihrer Angst besser umgehen . . . . .	308
Kapitel 9 ... und die Liebe? . . . . .	319
Das Gesicht der Liebe . . . . .	320
Das Bindungsverhalten . . . . .	323
Liebe und sexuelles Begehren . . . . .	332

Weibliches Begehren in Literatur und Film . . . . .	334
Das Dreieck der Liebe. . . . .	339
Auch Kinder verlieben sich. . . . .	343
Ist Liebe eine Krankheit?. . . . .	344
Ist Liebe eine kulturelle Erfindung?. . . . .	348
Kapitel 10 Wie man mit den eigenen Emotionen leben kann. . . . .	353
Der Mythos von der »emotionalen Entleerung« . . . .	354
Emotionen und Gesundheit . . . . .	360
Unsere Emotionen und die Mitmenschen. . . . .	365
Anmerkungen und Quellen. . . . .	381