

Inhalt

Einleitung	6
1 Grundlagen	24
2 Emotionen und Körper	43
3 Stress und Erregung	48
4 Trauma	70
5 Diskrete Emotionen	82
5.1 Angst	82
5.2 Ärger, Aggression, Wut und Zorn, Hass	105
5.3 Liebe	124
5.4 Trauer	162
5.5 Scham	181
5.6 Schuldgefühle	198
5.7 Ekel	203
6 Zusammenfassung und Ausblick	213
Anhang	219
Hinweise zum Online-Material	220
Literatur	233
Sachwortverzeichnis	235