

Inhalt

Einleitung 9

Teil I Erkennen

Kapitel 1 Mitgefühl 17

Kapitel 2 Achtsamkeit 33

Kapitel 3 Lernen 67

Teil 2 Ressourcen bilden

Kapitel 4 Durchhaltevermögen 99

Kapitel 5 Dankbarkeit 121

Kapitel 6 Vertrauen 137

Teil 3 Regulieren

Kapitel 7 Ruhe 161

Kapitel 8 Motivation 189

Kapitel 9 Intimität 211

Teil 4 In Beziehung treten

Kapitel 10 Mut 237

Kapitel 11 Bestreben 265

Kapitel 12 Großzügigkeit 285

Weitere Quellen 307

Danksagung 318

Über die Autoren 319