

Inhalt

Vorwort 9

Der Überblick

1. Die grundlegende Ungewissheit und
Vieldeutigkeit menschlicher Existenz 13
2. Leben ohne die Story 30

Das 1. Versprechen

Das Versprechen, keinen Schaden zuzufügen

3. Das Fundament legen 43
4. Sei vollkommen präsent, fühl dein Herz
und spring 63
5. In der Mitte bleiben 76

Das 2. Versprechen

Das Versprechen, füreinander Sorge zu tragen

6. Außerhalb unserer Komfortzone 95
7. Schmerz einatmen, Befreiung ausatmen 113
8. Der Katalysator für Mitgefühl 125

Das 3. Versprechen

Das Versprechen, die Welt anzunehmen, so wie sie ist

9. Kein Ort, sich zu verstecken, nirgends 139

10. Erwachen auf der Leichenstätte 160

Schlussworte

11. Wir werden gebraucht 181

Dank 189

Literatur 190