

Inhalt

Einleitung	11
Raum für Mitgefühl	17
<i>Weniger Stress, mehr Mitgefühl 18 • Zu viel Leid, zu wenig Zeit? 20 • Wo bleibt die Menschlichkeit? 24</i>	
21 einfühlsame Wahrheiten	
über die Bereitschaft zum Mitgefühl	26
Die gute Seite des Menschen	29
<i>Mitfühlen wie ein Hund 30 • Das Gute, ein Luxusverhalten? 33 • Das Gute im Krieg 35</i>	
12 gute Einsichten über das Gute	40
Sich einander nahe fühlen	43
<i>Anteil nehmen, länger leben 44 • Gesunde Nähe 46 • Kampfbereit statt nah 48 • Ständig unter Strom 51 • Der Preis der Einsamkeit 54 • Miteinander fühlen 56</i>	
19 naheliegende Einsichten	
über Bindung und Vertrauen	59
Gut zu sich sein: Selbstmitgefühl	63
<i>Warum nur gut zu anderen sein? 64 • Achtsam gegenüber den eigenen Gefühlen 66 • Gesundes Mitgefühl mit sich selbst 68 • Bereit für alle guten Vorsätze 70</i>	
12 nachsichtige Erkenntnisse, die einem selbst guttun	73

Körper im Gleichklang	75
<i>Der Mensch als Herdentier 76 • Gähnen für die Freundschaft 78 • Ich möchte gehn wie du, stehn wie du ... 79 • Hallo, Echo 81 • Der richtige Ton 83 • Rausch und Sucht des Mitmachens 85 • Sich gemeinsam hängenlassen 86 • Angesteckt von den Gefühlen anderer 88 • Du fühlst, was du siehst 89 • Von Angesicht zu Angesicht 92 • Empathie aus egoistischen oder altruistischen Gründen? 93 • Des Menschen bester Freund 94</i>	
33 harmonische Erkenntnisse über Körper im Rhythmus	96
Wohltuend teilnahmsvoll:	
<i>Vom Nutzen der Empathie</i>	101
<i>Warum Mitgefühl nicht nur anderen guttut, sondern auch gesund ist 103 • Länger leben mit Mitgefühl 105 • Schutzschild gegen Stress 107 • Der Erkältung keine Chance 110 • Stärkere Immunabwehr mit Mitgefühl 112 • Labsal für das Herz 114 • Ruhig Blut aus lauter Mitgefühl 116 • Das Kreuz mit dem Kreuz 119 • Wenn der Schmerz chronisch wird 122 • Mitgefühl als Schmerzkiller 125 • Süchtig nach Mitgefühl 127 • Ausgegrenzt und voller Schmerzen 128 • Schmerzmittel gegen die Kaltherzigkeit 130 • Das gesunde Gefühl der Zusammengehörigkeit 132</i>	
34 berührende Erkenntnisse über Körper und Seele	134
Der Lebenslauf der Empathie	139
<i>Empathie in der Erziehung: Liebe statt Küchenpsychologie 140 • Schüler als Gefühlsalphabeten 143 • Kinder – das erwachende Gefühl für Ungerechtigkeit 145 • O weh – Jungen in der Pubertät 148 • Wenn Männer weinen 150 • Nur auf sich bezogen: Midlife-Crisis 152</i>	
21 einfühlsame Einsichten von der Wiege bis zur Bahre	155

Verliebt und auf der gleichen Wellenlänge	159
<i>Die gleiche Körpersprache 160 • Nur kein Stress – im Rausch der Liebesdrogen 162 • Drum prüfe, wer sich ewig bindet 164 • Mitgefühl im Streit 165</i>	
11 liebevolle Einsichten zu Bindung und Verliebtheit	167
Du verstehst mich nicht –	
Mann und Frau in der Empathiefalle	169
<i>Tiefe Wunden 170 • Offen sein für den anderen 172 • Empathie in der Ehe 174 • Zermürbende Routine 176 • Einander Wünsche von den Lippen ablesen 177</i>	
18 chronische Erkenntnisse für Langzeitpaare	181
Mehr Erfolg mit Mitgefühl	185
<i>Mitführend im WM-Triumph 186 • Blindes Verständnis im Sport 189 • Das zweite Zuhause 191</i>	
9 erfolgversprechende Erkenntnisse über den Lohn des Mitgefühls	194
Auf Spurensuche: Wo Mitgefühl entsteht	197
<i>Von Geburt an empathischer 198 • Mitgefühl im Blut 199 • Eine Prise Mitgefühl 200 • Irritierende Pointe: Lug und Trug aus lauter Mitgefühl 203 • Mitführende Nervenbahnen 204 • Lange Leitung für die Empathie 206 • Das Krabbeln auf unserer Haut 208 • Das Gefühl vor dem Gefühl 209</i>	
20 berührende Grundlagen des Mitgefühls	214
Unter dem Diktat des Profits:	
Fehlende Empathie in der Medizin	217
<i>Mitgefühl nach Minuten 218 • Wenn die Zeit für Patienten fehlt 219 • Mitgefühl lohnt sich 223 • Ärzte ohne Einfühlung 225 • Sprachlosigkeit am Lebensende 228</i>	

23 ungesunde Tatsachen über fehlendes Mitgefühl in der Medizin	231
Erschöpft vor lauter Mitgefühl? 235	
<i>Mit voller Empathie in den Burn-out? 236 • So viel Mitgefühl, dass es weh tut 239 • Kannst du dir denn gar nicht vorstellen, wie es mir geht? 241 • Ausgebrannt und teilnahmslos 243 • Vom Mitgefühl überfordert? 246 • Eine Frage der Distanz 247 • Mitgefühl auch mit Schurken? 249</i>	
23 anstrengende Tatsachen über Empathie und den Unterschied zum Mitgefühl	251
Jenseits von Gut und Böse 255	
<i>Psychopathen lernen Mitgefühl 256 • Narzissten erkennen leichtgemacht 260 • Die Einfühlung der Verbrecher 261</i>	
10 ambivalente Wahrheiten über die Wechselhaftigkeit des Menschen	263
Schlussbetrachtung 265	
Anmerkungen 269	
Literatur 289	