

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

Verliebt und auf der gleichen Wellenlänge . . . . . 159

*Die gleiche Körpersprache 160 • Nur kein Stress – im Rausch der  
Liebesdrogen 162 • Drum prüfe, wer sich ewig bindet 164 •*

*Mitgefühl im Streit 165*

11 liebevolle Einsichten zu Bindung und Verliebtheit . . . . . 167

Du verstehst mich nicht –

Mann und Frau in der Empathiefalle . . . . . 169

*Tiefe Wunden 170 • Offen sein für den anderen 172 • Empathie  
in der Ehe 174 • Zermürbende Routine 176 • Einander Wünsche  
von den Lippen ablesen 177*

18 chronische Erkenntnisse für Langzeitpaare . . . . . 181

Mehr Erfolg mit Mitgefühl . . . . . 185

*Mitfühlend im WM-Triumph 186 • Blindes Verständnis  
im Sport 189 • Das zweite Zuhause 191*

9 erfolgversprechende Erkenntnisse

über den Lohn des Mitgefühls . . . . . 194

Auf Spurensuche: Wo Mitgefühl entsteht . . . . . 197

*Von Geburt an empathischer 198 • Mitgefühl im Blut 199 •*

*Eine Prise Mitgefühl 200 • Irritierende Pointe: Lug und Trug aus  
lauter Mitgefühl 203 • Mitfühlende Nervenbahnen 204 • Lange Leitung  
für die Empathie 206 • Das Krabbeln auf unserer Haut 208 •*

*Das Gefühl vor dem Gefühl 209*

20 berührende Grundlagen des Mitgefühls . . . . . 214

Unter dem Diktat des Profits:

Fehlende Empathie in der Medizin . . . . . 217

*Mitgefühl nach Minuten 218 • Wenn die Zeit für Patienten  
fehlt 219 • Mitgefühl lohnt sich 223 • Ärzte ohne Einfühlung 225 •  
Sprachlosigkeit am Lebensende 228*

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