

Inhalt

Vorwort	7
Anmerkung zur Übersetzung	9
Einleitung	11

Teil 1 Selbstmitgefühl entdecken

1 Gut zu sich sein	21
2 Auf den Körper hören	53
3 Schwierige Gefühle	83
4 Was ist Selbstmitgefühl?	107
5 Wege zum Selbstmitgefühl	131

Teil 2 Die Praxis der Liebenden Güte

6 Für sich selbst sorgen	163
7 Für andere sorgen	199

Teil 3 Selbstmitgefühl als individueller Weg

8 Die eigene Balance finden	237
9 Fortschritte machen	269

Anhang A	Gefühlswörter	297
Anhang B	Zusätzliche Selbstmitgefühls-Übungen	305
Anhang C	Literatur und Praxis	321
	Anmerkungen	327
	Über den Autor	349
	Danksagung	350
	Quellen	353