

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