

Inhalt

Einführung	12
Warum ist dies die Zeit des Mitgefühls?	23
Das Compassion Cultivation Training in Stanford	27
Über dieses Buch	29

TEIL I: WARUM MITGEFÜHL SO WICHTIG IST

1. Mitgefühl: Das wahre Geheimnis des Glücks	34
Zum Miteinander geboren	36
Ich bin der andere	39
Was die Forschung uns lehrt	42
Die Segnungen des Mitgefühls	43
Wohltätigkeit empfangen	45
Mitgefühl, Glück und Sinnerfahrung	47
Mitgefühl und Stress	50
Das Durchbrechen der Einsamkeit	51
Wohltätigkeit ist ansteckend	54
Ausdauernde Geduld	55
2. Der Schlüssel zur Zufriedenheit: Mitgefühl mit sich selbst	60
Was Mitgefühl mit sich selbst <i>nicht</i> ist.	61
Für den Mangel an Mitgefühl mit uns selbst zahlen wir einen hohen Preis	71
Die Segnungen des Mitgefühls mit sich selbst	75
Neue Kräfte schöpfen	75
Realistische Zielsetzungen	76

Aus Erfahrungen lernen	76
Die Isolation überwinden	77
»Sei mildtätig, und sei glücklich«	77
Zurück zum Miteinander	81
3. Von der Angst zum Mut: Die inneren Widerstände überwinden	83
Die Tapferkeit des Mitgefühls	84
Die Scheu vor dem Mitgefühl	91
Falscher Stolz	97
Eine Kultur der Hilfsbereitschaft	98
Den Widerstand loslassen	99
Das Mitgefühlstraining an der Universität von Stanford.....	102

TEIL II: DIE ÜBUNG DES GEISTES UND DES HERZENS

4. Vom Mitgefühl zum Handeln: Intention und Motivation	108
Die vier unermesslichen Geisteshaltungen	109
Bewusste Zielsetzung	112
Übung: Sich Ziele setzen	114
Rückschau halten	117
Übung: Rückschau halten.....	117
Die Segnungen von Zielsetzung und Rückschau	119
Wie aus Intentionen Motive werden	124
5. Dem Mitgefühl Raum geben: Lassen Sie sich vom Gewahrsein leiten	129
Gedankenflucht: Normalzustand unseres Gehirns?	130

Den Geist zur Ruhe bringen	134
Übung: Tiefe Atmung	136
Übung: Weiter Geist	139
Den Geist ausrichten	141
Übung: Konzentrierte Aufmerksamkeit durch achtsames Atmen	142
Übung: Konzentrierte Aufmerksamkeit anhand eines Anschauungsobjektes	146
Die Stärkung des Meta-Bewusstseins	149
Übung: Meta-Bewusstsein	150
Übung: Gehmeditation	151
6. Der Weg in die Freiheit: Wie wir dem Gefängnis übermäßiger Selbstbezogenheit entkommen	156
Das Herz im Alltag öffnen	158
Zwei Meditationen zur Öffnung des Herzens: Liebende Güte und Mitgefühl	162
Übung: Meditation über liebende Güte	164
Übung: Meditation über Mitgefühl	167
Eine stille Übung mit großer Wirkung	168
Liebende Güte und Mitgefühl: Mehr als nur gute Wünsche	172
Nochmals zurück zum Miteinander	174
7. »Möge ich glücklich sein«: In der Obhut unserer selbst	176
Mitgefühl mit sich selbst und Bindungsstil	177
Das eigene Leiden annehmen	179
Nachsicht mit sich selbst lernen	183
Übung: Sich selbst vergeben	186

Selbstakzeptanz	188
Übung: Sich selbst annehmen	189
Liebevoller Umgang mit sich selbst	192
Übung: Liebevoller Umgang mit sich selbst	192
Sich selbst mit liebender Güte begegnen	195
Die inneren Reserven auffüllen	197
 8. »Nicht anders als ich selbst«: Den Kreis unserer Anteilnahme erweitern	199
Die Macht erlebter Gemeinsamkeit	203
Das Annehmen unseres gemeinsamen Menschentums	206
Übung: Unser gemeinsames Menschentum annehmen.....	207
Andere wertschätzen lernen.....	211
Übung: Andere wertschätzen	213
Den Kreis unserer Anteilnahme erweitern	214
Übung: Den Kreis unserer Anteilnahme erweitern.....	215
Unser Herz für tätiges Mitgefühl empfänglich machen	218
Übung: Unser Herz empfänglich machen (Tonglen)	223

TEIL III: EINE NEUE FORM, ZU SEIN

9. Gesteigertes Wohlbefinden: Wie Mitgefühl uns Kraft und Gesundheit schenkt	228
Mitgefühlstraining und seelisches Wohlbefinden	230
Mitführender Geist, starker Geist	234

Mitgefühlstraining und Gefühlssteuerung	239
Die Verankerung unseres persönlichen Ethos	242
10. Mehr Mut, weniger Stress, mehr Freiheit:	
Mitgefühl als Grundhaltung	246
Mitgefühl im Alltag	249
Persönliche Transformation: eine Theorie	251
Die Wahrnehmung zu verändern heißt, das Gefühl zu verändern	254
Die sechs Vollkommenheiten	257
Vom Fühlen zum Sein	261
11. Die Kraft der Einigkeit: Auf dem Weg zu einer Welt mit mehr Mitgefühl	
Welchen Platz hat das Mitgefühl in unserem Gesundheitswesen?	264
Neue Wege in der Schulpädagogik	268
Mitgefühl am Arbeitsplatz und im Wirtschaftsleben	273
»Eine Firma ganz anderer Art«	278
Auf dem Weg zu einer gerechteren und mitfühlenderen Gesellschaft	282
Dank	287
Anmerkungen	290