

Inhalt

Vorwort von seiner Heiligkeit dem Dalai Lama	13
Vorwort von Paul Gilbert	17
Einleitung	23
1 Unsere Motivation ausrichten	33
TEIL I MITGEFÜHL	37
2 Was ist Mitgefühl und warum brauchen wir es?	39
3 Mitgefühl, wechselseitige Abhängigkeit und universale Verantwortung	43
4 Echtes Mitgefühl	47
5 Falsche Vorstellungen loslassen und Frieden mit unseren Ängsten schließen	49
6 Mitgefühl bedeutet Mut	53
7 Verwirrung über Mitgefühl	57
8 Eine andere Art von Stärke	61

TEIL II DIE „BAUSTEINE“ DES MITGEFÜHLS	67
9 Achtsames Gewahrsein	69
10 Mitühlendes Verstehen von Emotionen	77
11 Optimismus – eine positive Kraft	83
12 Drei Arten von Emotionen	87
13 Mit unerwünschten Gedanken und Gefühlen arbeiten	93
14 Freundschaft mit sich selbst schließen	101
15 „Folge deiner Linie“	107
16 Gesunde Nahrung für den Geist	111
17 Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	117
18 Jenseits von Schuld	123
19 Mitühlende Gewohnheiten entwickeln	127
20 Imagination und Method Acting: Unser mitühlendes Selbst ausbilden	133
TEIL III MITGEFÜHL ENTWICKELN UND KULTIVIEREN	139
21 Wie wir Mitgefühl entwickeln	141
22 Gleichmut	145
23 Die Sieben-Schritte-Anleitung zu Ursache und Wirkung	151
24 Liebe und Mitgefühl	155
25 Sich selbst und andere als Gleiche betrachten und die Perspektive wechseln	163
26 Die Freundlichkeit der anderen	167
27 Die Nachteile der Selbstbezogenheit	171

28	„Die Regeln des Universums“	175
29	Andere wertzuschätzen ist von Vorteil!	179
30	Andere an die Stelle des Selbst setzen und Nehmen und Geben	183
31	Selbstmitgefühl und mitfühlende Selbstkorrektur	191
32	An der Neigung zum Urteilen und zur Parteilichkeit arbeiten	197
33	Mitgefühl und Empathie	203
34	Mitühlendes Denken und „Mentalisieren“	209
35	Die vier Unermesslichen	215
36	Die Bedeutung regelmäßiger Praxis	221
TEIL IV MITGEFÜHL UND VERBUNDENHEIT		225
37	Sich mitfühlend verbinden	227
38	Sich anderen mitfühlend zuwenden	231
39	Das Beste in anderen entdecken	235
40	Einander helfen, sich sicher zu fühlen	239
41	Mitühlende Kommunikation	243
42	Situationen präzise beschreiben	245
43	Die eigenen Gefühle identifizieren	249
44	Wahrgenommene Bedrohungen und Bedürfnisse beachten	255
45	Einfühlsgesames Zuhören ist wichtig	263
46	Uns selbst und anderen mit Empathie begegnen	271
47	Humor	275

48	Die Achtsame-Gefühle-Ampel	277
49	Um etwas bitten	281
50	Entschuldigen und Vergeben	287
51	Positives Feedback und Lob	291
52	Das Überleben der Kooperativsten	295
53	Mitgefühl und Bindungen	299
54	Mitgefühl in uns selbst und anderen wachrufen	307
55	Die Bedeutung von Beständigkeit	313
 TEIL V SCHLAGLÖCHER IN DER STRASSE		317
56	Mitgefühl und eigener Schmerz	319
57	Mitgefühlsmüdigkeit	323
58	Parteilichkeit überwinden	327
59	Fehlgeleitetes Mitgefühl	331
60	Schlechter Rat von Freunden	335
61	Angst vor Mitgefühl, Beständigkeit und im eigenen Tempo „auftauen“	341
 TEIL VI MITGEFÜHL IN AKTION		347
62	Mitgefühl als Heilmittel gegen niedriges Selbstwertgefühl	349
63	Mitgefühl als Heilmittel gegen den kritischen, urteilenden Verstand	353
64	Innehalten und den Dingen Raum lassen	355

65	Mitgefühl und ethische Lebensweise	361
66	Mitgefühl, Unsicherheit und unbequeme Wahrheiten	365
67	Jede kleine mitühlende Tat kann große Wirkungen haben	371
68	Wie uns Mitgefühl verändert	377
69	Mitgefühl in jeden Augenblick hineinbringen	385
	Danksagung	389
	Anmerkungen	391
	Literatur	399