

INHALT

11 Einleitung

TEIL 1 WAS IST SELBSTMITGEFÜHL?

22 Der ganz normale Wahnsinn: Wie wir mit uns selbst umgehen

23 Der Dauernörgler

28 Die Sollte-Tyrannie

30 Unfreundlich mit sich umgehen

33 Das Leben – eine Mühsal

36 Warum überhaupt Mitgefühl?

36 Kein Leben ohne Leiden

39 Netter Partner, liebe Kinder, schönes Haus

41 Das selbst geschaffene Leid

44 Fiese Gefühle

46 Smile or Die: die Gute-Laune-Maschine

53 Wer ist eigentlich schuld?

54 Wer ist der Chef in uns?

57 Freier Wille ade

61 Wie viele bin ich?

63 Nichts gemacht und trotzdem schuld?

- 68 **Mitgefühl mit sich selbst**
- 75 Auf die Haltung kommt es an
- 79 Das Beruhigungs- und Sicherheitssystem
- 82 Viel wert oder wenig wert
- 86 Die Falle der Selbstliebe
- 89 Die Vorteile der Freundlichkeit
- 91 Wie entwickeln wir Selbstmitgefühl?
- 92 Selbstmitgefühlsmeditationen

TEIL 2 **SELBSTMITGEFÜHL INS EIGENE LEBEN BRINGEN**

- 98 **Wie wir mit der Selbstverurteilung
aufhören können**
- 98 Dem Dauernörgler auf der Spur
- 101 Die Selbstverurteilungsfrage
- 104 Ein Gedanke ist ein Gedanke und keine Tatsache
- 107 Den Quälgeist verstehen
- 110 Die eigenen Spezialthemen entdecken
- 112 Den Quälgeist taufen

- 116 **Wie wir schmerzliche Erfahrungen wahrnehmen
und tragen können**
- 116 Hiergeblieben statt: Nix wie weg!
- 120 Warum ist fühlen gut?
- 123 Gefühle und Selbstmitgefühl
- 126 Wie sich Gefühle durchfühlen lassen
- 129 Freundliche Sätze in schwierigen Zeiten

**132 Wie wir uns mit Wohlwollen und Freundlichkeit
begegnen können**

- 132 Freundlich mit sich sprechen
- 136 Das Zauberwort »möge«
- 139 Die Selbstmitgefühlsfrage
- 142 Wenn sich nichts ändern muss
- 144 Wie Annahme gelingt
- 147 Unsere Bedürfnisse achten
- 152 Die Ja-Liste und die Nein-Liste
- 156 Überhöhte Ansprüche loslassen

**161 Wie wir uns nicht isoliert,
sondern verbunden fühlen können**

- 161 Verbunden oder mutterseelenallein
- 164 Warum kommen die anderen
mit allem besser zurecht?
- 167 Mehr Gemeinsamkeit, weniger Selbstverurteilung
- 169 Geteiltes Leid ist halbes Leid
- 171 Intersein

177 Mitgefühl mit anderen

- 177 Was ist Mitgefühl?
- 180 Neid, Eifersucht, Schadenfreude & Co
- 184 Mitgefühl fördern
- 187 Trost statt Wegtrösten

193 Schluss

ANHANG

**198 Ja zum Leben sagen. Ein Erfahrungsbericht
von Alisia Denner**

198 Ich gegen mich und gegen das Leben

201 Widerstände auflösen

204 Mich dem Leben öffnen

210 Holpriger Weg

213 Danksagung

214 Quellenangaben

216 Literatur und weitere Anregungen

221 Übungen für den Alltag