

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	21
Ursprünge und Grundthemen	43
Eine Einführung in Mitgefühl	65
Mitfühlende Beziehung: Die Rollen des Therapeuten in der CFT	77
Mitfühlendes Verstehen: Wie die Evolution unser Gehirn geformt hat	107
Mitfühlendes Verstehen: Drei Arten von Emotionen	127
Mitfühlendes Verstehen: Die soziale Prägung des Selbst	149
Mitfühlendes Gewahrsein: Achtsamkeit kultivieren	177
Entscheidung für Mitgefühl: Arbeiten mit entwertender Selbstkritik	203
Kultivieren des mitfühlenden Selbst	215
Mitfühlendes Denken und Argumentieren	239

Mitfühlende Imaginationsübungen	259
Mitgefühl verkörpern:	
Stuhlarbeit in der CFT	285
Mitfühlende Integration:	
Fallkonzepterstellung bei der CFT	311
Affekte untersuchen:	
Die Übung mit mehreren Versionen des Selbst	327
Die dritte Welle reiten:	
CFT in Ihre Praxis integrieren	349
Schluss	365
Nachwort: Den mitfühlenden Geist auspacken	369
Danksagung	373
Arbeitsblätter zur Verwendung	375
Über den Autor	383
Literaturverzeichnis	385