

Inhalt

Vorwort	9
1. Empathie – eine Kartierung des Mitühlens	13
Die innere Landkarte	27
Eine Reise nach Sri Lanka	31
Was ist Empathie?	37
Empathie in der Forschung	53
Der empathische Blick auf die Welt	59
Selbstempathie	66
Empathie mit anderen – Herz oder Kopf?	76
Gefühle und ihre Konsequenzen	81
Können Gefühle denken?	90
Was weiß der Körper?	95
Risiken und Nebenwirkungen von Empathie	99
2. Die versperzte Sicht: zehn Empathie-Blocker	105
Das tägliche Kopfkino	111
Egoist oder Narzisst?	122
Die ständige Suche nach dem Glück	128
Der Fluch des ewigen Zweifels	133
Die Sekunde des Verurteilens	137
Die Lüge des Vergleichs	145
Der Wunsch nach Perfektion	149
Misstrauen und Eifersucht	155
Sprechen tilgt Empathie	160
Was der Bauer nicht kennt, frisst er nicht: ein Leben in der Komfortzone	164
3. Den Blick öffnen: zehn Empathie-Booster	169
Das Innehalten	173
Der magische Moment	181
Der Gedanke ändert die Richtung	183

Verzeihen	186
Verletzlich sein	190
Empathisch sehen	193
Empathisch hören	199
Empathisch sprechen	204
Empathisch schreiben	210
Empathisch lieben	217
Die empathische Revolution	237
Anhang	241
Dank	243
Literatur	245
Stichwortverzeichnis	250
Die Autorin	252