

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren	7
Unser Weg zum Selbstmitgefühl	9

I — SELBSTMITGEFÜHL: THEORIE, FORSCHUNG, TRAINING — 19

1	Eine Einführung in Achtsames Selbstmitgefühl	23
2	Was ist Selbstmitgefühl?	43
3	Die Wissenschaft vom Selbstmitgefühl	71
4	Selbstmitgefühl lehren	115



II — WIE MAN ACHTSAMES SELBSTMITGEFÜHL LEHRT — 147

5	Das Curriculum verstehen	151
6	Themen vermitteln und Übungen anleiten	177
7	Als Lehrende mitfühlend sein	195
8	Den Gruppenprozess fördern	221
9	Der Inquiry-Prozess	239



III — SITZUNG FÜR SITZUNG — 263

10	Sitzung 1: Achtsames Selbstmitgefühl entdecken	267
11	Sitzung 2: Achtsamkeit praktizieren	317
12	Sitzung 3: Liebevoller Güte praktizieren	361

13	Sitzung 4: Die eigene mitfühlende Stimme entdecken	401
14	Sitzung 5: Innig leben	431
15	Sitzung R: Retreat	463
16	Sitzung 6: Umgang mit schwierigen Gefühlen	487
17	Sitzung 7: Herausfordernde Beziehungen erforschen	527
18	Sitzung 8: Das eigene Leben annehmen	575



IV — SELBSTMITGEFÜHL IN DIE PSYCHOTHERAPIE INTEGRIEREN — 599

19	Achtsames Selbstmitgefühl und Psychotherapie	601
20	Spezielle Fragestellungen in der Psychotherapie	633

ANHANG

Dank	653
Ethische Leitlinien	657
Begleitliteratur	661
Ressourcen – Literatur, Links, Quellen	663
Die Übungen und Meditationen	715
Das Audio-Begleitmaterial	719
Zu den Autoren	721