

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: Liebevolle 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