

# Inhalt

Vorwort von Joseph Goldstein	9
Einleitung	11

## TEIL I

### Der erste Schritt: Mit Präsenz beginnen

1 Das Zentrum unseres Lebens	25
2 Die Kraft der Achtsamkeit	39
3 Gewahrsein in Beziehungen	63

## TEIL II

### Der zweite Schritt:

#### Die innere Haltung von wohlwollendem Interesse

4 Das Spiel der Schuldzuweisung	85
5 Die kulturellen Wurzeln	105
6 Lassen Sie den Kontakt nicht abbrechen	129

## TEIL III

### Der dritte Schritt:

#### Konzentration auf das Wesentliche

7 Sich auf das Wesentliche konzentrieren	155
8 Emotionale Flexibilität	189

9	Empathie und Resilienz fördern	219
10	Ein Thema ansprechen, ohne in Streit zu geraten	237
11	Wenn Sie etwas wollen, bitten Sie darum	265

## TEIL IV

### Aus den Schritten wird ein Tanz

12	Der Gesprächsfluss	293
13	Stromschnellen	317
14	Schluss	343
	Dank	347

## ANHANG

Die Prinzipien im Überblick	349
Hilfreiche Sätze	353
Glossar	357
Übungsverzeichnis	361
Literatur	365
Anmerkungen	367
Über den Autor	379