

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