

# Inhalt

## Teil I: Warum Frauen kraftvolles Selbstmitgefühl brauchen

Einleitung: Sorgende Kraft . . . . .	10
Kapitel 1: Die Grundlagen des Selbstmitgefühls . . . . .	27
Kapitel 2: Was hat das alles mit Geschlecht zu tun? . . . . .	59
Kapitel 3: Wütende Frauen . . . . .	85
Kapitel 4: #MeToo . . . . .	117

## Teil II: Die Werkzeuge des Selbstmitgefühls

Kapitel 5: Sich selbst sanft halten . . . . .	148
Kapitel 6: Standhaft bleiben. . . . .	184
Kapitel 7: Den eigenen Bedürfnissen gerecht werden . . . . .	224
Kapitel 8: Sich zum Guten verändern . . . . .	254

## Teil III: Kraftvolles Selbstmitgefühl in der Welt

Kapitel 9: Gleichgewicht und Gerechtigkeit im Arbeitsleben . .	288
Kapitel 10: Für andere sorgen, ohne sich selbst zu verlieren . .	324
Kapitel 11: Wir geben alles für die Liebe . . . . .	357

Nachwort: Ein Schlamassel voller Mitgefühl . . . . .	392
Danksagung . . . . .	399
Anmerkungen . . . . .	402
Stichwortverzeichnis . . . . .	432
Personenverzeichnis . . . . .	443