

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