

# INHALT

Einführung	9
<b>Teil I Warum wir Mitgefühl brauchen</b>	<b>21</b>
1 Unser Gehirn ist komplex	23
2 Wir werden von unseren Erfahrungen geprägt	43
3 Unsere Emotionen verstehen	51
4 Verstehen, wie und warum unsere Schwierigkeiten auftauchen	87
<b>Teil II Mitgefühl verstehen</b>	<b>121</b>
5 Was ist Mitgefühl?	123
6 Die drei Ströme des Mitgefühls	153
7 Warum Mitgefühl schwierig sein kann	159
<b>Teil III Kapazität entwickeln – Die Grundlagen für unsere mitfühlende innere Haltung</b>	<b>167</b>
8 Aufmerksamkeit und Achtsamkeit	171
9 Das Beruhigungssystem stärken I – Schwerpunkt auf Körper und Atmung	201
10 Das Beruhigungssystem stärken II – Vorstellungskraft und Erinnerungen	223
11 Das Antriebssystem aufbauen	245

<b>Teil IV</b>	<b>Unsere mitfühlende innere Haltung (weiter)entwickeln I</b>	<b>265</b>
12	Unser mitfühlendes Selbst entwickeln	271
13	Die Entwicklung unseres mitfühlenden Gegenübers	297
14	Die Entwicklung unseres mitfühlenden Teams	307
<b>Teil V</b>	<b>Unsere mitfühlende innere Haltung lenken – Der Strom des Mitgefühls</b>	<b>313</b>
15	Mitgefühl für andere	317
16	Mitgefühl von anderen erfahren	333
17	Selbstmitgefühl	341
<b>Teil VI</b>	<b>Unsere mitfühlende innere Haltung (weiter)entwickeln II</b>	<b>349</b>
18	Unsere mitfühlende innere Haltung einsetzen – Mitfühlende Aufmerksamkeit	353
19	Unsere mitfühlende innere Haltung einsetzen – Mitfühlendes Denken	367
20	Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen – Mitfühlende Arbeit mit Emotionen	397
21	Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen – Mitfühlendes Verhalten	421
22	Verschiedene Aspekte der mitfühlenden inneren Haltung zusammenbringen – Mitfühlende Briefe schreiben	457

**Teil VII Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen,  
um mit oft auftretenden Problemen umzugehen** 469

- 23 Unsere verschiedenen Anteile verstehen und  
mit Mitgefühl behandeln 471
- 24 Unsere mitfühlende innere Haltung bei Scham  
und Selbstkritik anwenden 495
- 25 Der Umgang mit Ängsten vor Mitgefühl,  
Mitgefühlsblockaden und -widerständen 523

**Teil VIII Unsere mitfühlende  
innere Haltung aufrechterhalten** 535

- 26 Die neuen Fähigkeiten auch in Zukunft nutzen 537

Zum Schluss 547

Zu den Autor:innen 549

Danksagung 551

Verzeichnis der Übungen, Selbstreflexionen  
und Arbeitsblätter 553