

# INHALT

Einführung	9
<b>Teil I    Warum wir Mitgefühl brauchen</b>	21
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>	121
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 mitühlende innere Haltung</b>	167
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>	265
12	Unser mitühlendes Selbst entwickeln	271
13	Die Entwicklung unseres mitühlenden Gegenübers	297
14	Die Entwicklung unseres mitühlenden Teams	307
<b>Teil V</b>	<b>Unsere mitfühlende innere Haltung lenken – Der Strom des Mitgefühls</b>	313
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>	349
18	Unsere mitühlende innere Haltung einsetzen – Mitühlende Aufmerksamkeit	353
19	Unsere mitühlende innere Haltung einsetzen – Mitühlendes Denken	367
20	Unsere mitühlende innere Haltung nutzen – Mitühlende Arbeit mit Emotionen	397
21	Unsere mitühlende innere Haltung nutzen – Mitühlendes Verhalten	421
22	Verschiedene Aspekte der mitühlenden inneren Haltung zusammenbringen – Mitühlende Briefe schreiben	457

<b>Teil VII</b>	<b>Unsere mitfühlende innere Haltung nutzen, um oft auftretenden Problemen umzugehen</b>	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
<b>Teil VIII</b>	<b>Unsere mitfühlende innere Haltung aufrechterhalten</b>	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