

# Inhalt

<b>Vorwort von Daniel Goleman</b> .....	VII
<b>Einleitung von Paul Ekman</b> .....	XI
<b>Ost und West</b> .....	1
<b>Das Erleben einer Emotion</b> .....	47
<b>Emotionales Gleichgewicht</b> .....	99
<b>Ärger, Groll und Hass</b> .....	137
<b>Das Wesen des Mitgefühls</b> .....	177
<b>Globales Mitgefühl</b> .....	235
<b>Persönliche Wandlung</b> .....	289
<b>Anmerkungen</b> .....	315
<b>Danksagung</b> .....	325
<b>Index</b> .....	327