

Inhalt

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