

# Inhalt

<b>Vorwort zur deutschen Ausgabe</b>	<b>7</b>
<b>1 Was ist Selbstmitgefühl?</b>	<b>9</b>
Die Elemente des Selbstmitgefühls	9
Was ist Selbstmitgefühl?	11
Aus welchen Elementen besteht diese mitfühlende Erfahrung?	12
Wie Selbstkritik und Selbstmitgefühl auf den Körper wirken	19
Warum ist Selbstmitgefühl so selten?	25
Forschungsergebnisse über Selbstmitgefühl	33

2	Selbstfreundlichkeit	39
	Der Unterschied zwischen liebender Güte und Mitgefühl	39
	Die Schwierigkeiten und Geschenke der Praxis von Selbstfreundlichkeit	41
	Die Gewohnheit der Selbstkritik	47
	Unsere innere mitfühlende Stimme entwickeln	58
3	Achtsames Selbstmitgefühl	63
	Achtsamkeit als eine Grundlage des Selbstmitgefühls	63
	Was ist Achtsamkeit und warum ist sie so herausfordernd?	65
	Der Tanz von Achtsamkeit und Mitgefühl	73
	Die drei Stufen der Praxis des Selbstmitgefühls	79
4	Selbstmitgefühl und Allverbundenheit	83
	Unsere Verbundenheit mit anderen	83
	Die Suche nach Selbstwert	85

Die bedingte und instabile Natur des Selbstwertgefühls	94
Selbstmitgefühl und Fürsorge für andere	104
5 Der Umgang mit schwierigen Emotionen	113
Selbstmitgefühl als eine Ressource für den Umgang mit schwierigen Emotionen	113
6 Unser Leben umarmen	119
Unsere Stärken wertschätzen	120
Die unterstützenden Wirkungen positiver Emotionen	124
„Der Pferdejunge“	129
Die Schönheit des Selbstmitgefühls	140
Selbstmitgefühl im Alltag	142
Quellen	145
Autoren	147