

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Danksagung</b>	<b>11</b>
<b>Einleitung</b>	<b>15</b>

## **I Was sind Weisheit und Mitgefühl? Warum sollten wir uns um sie kümmern?**

<b>KAPITEL 1</b>	<b>Weisheit und Mitgefühl</b>	<b>23</b>
	RONALD SIEGEL, CHRISTOPHER GERMER	
<b>KAPITEL 2</b>	<b>Achtsame Präsenz</b>	<b>67</b>
	TARA BRACH	
<b>KAPITEL 3</b>	<b>Leben mit Mitgefühl und Weisheit aufbauen</b>	<b>87</b>
	BARBARA FREDRICKSON	

## 2 Die Bedeutung von Mitgefühl

KAPITEL 4	Mitgefühl in der buddhistischen Psychologie JOHN MAKRANSKY	107
KAPITEL 5	Der mitfühlende Therapeut ELISSA ELY	129
KAPITEL 6	Die Wissenschaft vom Selbstmitgefühl KRISTIN NEFF	135
KAPITEL 7	Mitgefühl in der Psychotherapie CHRISTOPHER GERMER	157
KAPITEL 8	Neurobiologische Grundlagen von Mitgefühl RICHARD DAVIDSON	185

## 3 Die Bedeutung von Weisheit

KAPITEL 9	Weisheit in der buddhistischen Psychologie ANDREW OLENDZKI	199
KAPITEL 10	Der weise Psychotherapeut RONALD SIEGEL	223

<b>KAPITEL 11</b>	<b>Die Wissenschaft von der Weisheit</b> ROBERT STERNBERG	247
<b>KAPITEL 12</b>	<b>Die Weisheit in Beziehung</b> JANET SURREY, JUDITH JORDAN	261
<b>KAPITEL 13</b>	<b>Selbst und Nicht-Selbst in der Psychotherapie</b> JACK ENGLER, PAUL FULTON	281
<b>KAPITEL 14</b>	<b>Neurobiologische Grundlagen von Weisheit</b> THOMAS MEEKS, RAEAL CAHN, DILIP JESTE	303

## **4** Therapeutische Anwendungen

<b>KAPITEL 15</b>	<b>Mitgefühl, Weisheit und suizidale Klienten</b> MARSHA LINEHAN, ANITA LUNGU	327
<b>KAPITEL 16</b>	<b>Drogenabhängigkeit und Rückfallprävention</b> ALAN MARLATT, SARAH BOWEN, KATHLEEN LUSTYK	353
<b>KAPITEL 17</b>	<b>Angststörungen</b> LIZABETH ROEMER, SUSAN ORSILLO	373
<b>KAPITEL 18</b>	<b>Depression</b> PAUL GILBERT	397

<b>KAPITEL 19</b>	<b>Arbeit mit Trauma</b>	<b>423</b>
	JOHN BRIERE	
<b>KAPITEL 20</b>	<b>Das Herz der Paartherapie</b>	<b>447</b>
	RICHARD BOROFSKY, ANTRA BOROFSKY	

## **5** Bemerkungen zur therapeutischen Praxis

<b>KAPITEL 21</b>	<b>Achtsame Kindererziehung als ein Weg zu Weisheit und Mitgefühl</b>	<b>469</b>
	TRUDY GOODMAN, SUSAN KAISER GREENLAND, DANIEL SIEGEL	
<b>KAPITEL 22</b>	<b>Quellen der Weisheit religiöser Traditionen in der Psychotherapie</b>	<b>491</b>
	KENNETH PARGAMENT, CAROLL ANN FAIGIN	
<b>KAPITEL 23</b>	<b>Mitgefühl und Weisheit</b>	<b>505</b>
	STEPHANIE MORGAN	
	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>527</b>
	<b>Die Herausgeber</b>	<b>587</b>
	<b>Die Autoren</b>	<b>589</b>