

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Geleitwort	9
<b>1 Einführung</b>	<b>11</b>
1.1 Grundüberlegungen und Einflüsse	11
1.2 Mitgefühl und Selbstmitgefühl als Wirkfaktoren in der Psychotherapie	12
1.3 Neurophysiologische Grundlagen für das Verständnis von Selbstmitgefühl	14
1.4 Bindungstheorie und Selbstmitgefühl	17
1.5 Ein systemisch-lösungsorientierter Blickwinkel als Ressource	18
1.6 Leitfaden für dieses Buch	22
<b>Teil I</b>	
<b>2 Start und Grundlagen eines selbstmitgefühlsfokussierten Therapieprozesses</b>	<b>25</b>
2.1 Grundlagen	25
2.2 Arbeitsmaterialien	29
<b>3 Mitfühlendes Verstehen von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen</b>	<b>59</b>
3.1 Grundlagen	60
3.2 Arbeitsmaterialien	65
<b>4 Selbstmitgefühl aufrechterhalten und in den Alltag integrieren</b>	<b>84</b>
4.1 Grundlagen	84
4.2 Arbeitsmaterialien	86
<b>Teil II</b>	
<b>5 Achtsamkeit und Mitgefühl – zwei, die zusammengehören</b>	<b>98</b>
5.1 Grundlagen	98
5.2 Arbeitsmaterialien	102
<b>6 Selbstmitgefühl</b>	<b>135</b>
6.1 Grundlagen	135
6.2 Arbeitsmaterialien	140
<b>7 Wohlwollen als Haltung entwickeln, Metta – die Meditation der liebevollen Güte</b>	<b>172</b>
7.1 Grundlagen	172
7.2 Arbeitsmaterialien	177
<b>Teil III</b>	
<b>8 Herausfordernde Gefühle meistern</b>	<b>203</b>
8.1 Grundlagen	203
8.2 Arbeitsmaterialien	207
<b>9 Vergeben</b>	<b>218</b>
9.1 Grundlagen	218
9.2 Arbeitsmaterialien	222

## **Anhang**

Übersicht zu den Arbeitsmaterialien	254
Hinweise zu Arbeitsmaterial und Audiodateien	257
Literatur	259