

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Geleitwort	9
1 Einführung	11
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
Teil I	
2 Start und Grundlagen eines selbstmitgefühlsfokussierten Therapieprozesses	25
2.1 Grundlagen	25
2.2 Arbeitsmaterialien	29
3 Mitfühlendes Verstehen von Veränderungs- und Entwicklungsprozessen	59
3.1 Grundlagen	60
3.2 Arbeitsmaterialien	65
4 Selbstmitgefühl aufrechterhalten und in den Alltag integrieren	84
4.1 Grundlagen	84
4.2 Arbeitsmaterialien	86
Teil II	
5 Achtsamkeit und Mitgefühl – zwei, die zusammengehören	98
5.1 Grundlagen	98
5.2 Arbeitsmaterialien	102
6 Selbstmitgefühl	135
6.1 Grundlagen	135
6.2 Arbeitsmaterialien	140
7 Wohlwollen als Haltung entwickeln, Metta – die Meditation der liebevollen Güte	172
7.1 Grundlagen	172
7.2 Arbeitsmaterialien	177
Teil III	
8 Herausfordernde Gefühle meistern	203
8.1 Grundlagen	203
8.2 Arbeitsmaterialien	207
9 Vergeben	218
9.1 Grundlagen	218
9.2 Arbeitsmaterialien	222

Anhang

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