

Inhalt

Willkommen zu diesem Buch	15
1. Alles, was wir tun, tun wir, um ein Bedürfnis zu erfüllen.....	17
1.1 Aus der Praxis: Die Geschichte von den zwei Vätern.....	18
1.2 Übungen	21
2. Was uns beigebracht wurde	22
2.1 Aus der Praxis: Was hören wir wie?	25
2.2 Übungen	26
3. Wir sind alle mit einem bordeigenen Radargerät für Bedürfnisse ausgestattet	28
3.1 Aus der Praxis: Mein erster Schultag und was ich über Gefühle und Bedürfnisse lernte	29
3.2 Übungen	32
4. Was ist so besonders an Bedürfnissen?	34
4.1 Aus der Praxis: Das Rätsel um Herrn und Frau Schmitt	36
4.2 Übungen	37
5. Empathie – der Atem des Mitgefühls	39
5.1 Aus der Praxis: Wie die Bond-Jungs zur Harmonie fanden	40
5.2 Übungen	41
6. Versteckte Urteile.....	42
6.1 Aus der Praxis: Der Wein ist Scheußlich!.....	44
6.2 Übungen	45
7. Mehr über Gefühle	46
7.1 Aus der Praxis: Verstreute Zettel und 30 Sekunden Empathie	48
7.2 Übungen	49

8.	Die Weisheit, die im Urteil steckt.....	51
8.1	Aus der Praxis: Gestrandet.....	52
8.2	Übungen.....	54
9.	Warum ist das so verdammt schwierig?	55
9.1	Aus der Praxis: Zwei Ich.....	57
9.2	Übungen.....	58
10.	Was Empathie ist ... und was Empathie nicht ist	60
10.1	Aus der Praxis: Das Auto, die Golfschläger und der Taxifahrer.....	64
10.2	Übungen.....	66
11.	Dein Leben in Mitgefühl gestalten.....	67
11.1	Aus der Praxis: Es fühlt sich völlig normal an, keine Empathie zu erfahren.....	69
11.2	Übungen.....	70
12.	Das Tempo verlangsamen.....	71
12.1	Aus der Praxis: Langsamer werden, um voranzuschreiten.....	73
12.2	Übungen.....	75
13.	Wie das Leben durch Bitten schöner wird.....	77
13.1	Aus der Praxis: Was machen wir mit dem Geschirr?	80
13.2	Übungen.....	83
14.	Mehr über Selbstempathie.....	84
14.1	Aus der Praxis: Eistee	87
14.2	Übungen.....	89
15.	Die Qualität der Verbindung wahrnehmen und verbessern	91
15.1	Aus der Praxis: Könntest Du mir bitte sagen, was Du mich hast sagen hören?.....	94
15.2	Übungen.....	95
16.	„Nein sagen“ mit Mitgefühl.....	96
16.1	Aus der Praxis: „nein“ sagen – aus Liebe und Mitgefühl für uns beide.....	98
16.2	Übungen.....	99

17.	Mitfühlende Anwendung von Macht	100
17.1	Aus der Praxis: Als ich meine Besitztümer im Park verteidigte	102
17.2	Übungen	103
18.	Glaubenssätze und Bedürfnisse	104
18.1	Aus der Praxis: Ein wundersamer Mittwoch im Central Park	106
18.2	Übungen	107
19.	Die Kunst des Beobachtens	108
19.1	Aus der Praxis: Pats Zimmer	110
19.2	Übungen	112
20.	Mut zur Ehrlichkeit	113
20.1	Aus der Praxis: Unterbrechen, um Verbindung herzustellen	115
20.2	Übungen	116
21.	Danke sagen	117
21.1	Aus der Praxis: Ein wirklich schöner Vatertag	119
21.2	Übungen	120
22	Mehr über Wertschätzung	121
22.1	Aus der Praxis: Ein berührendes Erlebnis	123
22.2	Übungen	124
23.	Eine Entschuldigung mit Mitgefühl	125
23.1	Aus der Praxis: Distanz in der Küche	126
23.2	Übungen	128
24.	Ein Nein mit Mitgefühl hören	130
24.1	Aus der Praxis: Eine berührende Lektion über das Hören eines Neins – eine Strategie ist kein Bedürfnis	132
24.2	Übungen	134
25.	Ein Leben in Mitgefühl leben	136
25.1	Aus der Praxis: Das Experiment und das Sandwich	137
25.2	Übungen	139

26.	Klarheit über Urteile gewinnen	140
26.1	Aus der Praxis: Die Übernachtung.....	142
26.2	Übungen	144
27.	Mit der Lebensenergie verbunden sein	145
27.1	Aus der Praxis: Als Jamie und Harpo starben.....	147
27.2	Übungen	150
28.	Bedürfnisse auf verschiedenen Ebenen	151
28.1	Aus der Praxis: Ich lebe mit Schweinen	153
28.2	Übungen	154
29.	Mit sich selbst verbunden sein	155
29.1	Aus der Praxis: Acht Anrufe in drei Stunden.....	156
29.2	Übungen	157
30.	Sich über den Schmerz freuen	159
30.1	Aus der Praxis: Lachen und Weinen	161
30.2	Übungen	162
31.	Innerer Wandel im Gegensatz zur Kompromisslösung	163
31.1	Aus der Praxis: Patrick und die Tätowierung.....	165
31.2	Übungen	166
32.	Auslöser im Gegensatz zu Ursachen	168
32.1	Aus der Praxis: Das Mittagessen.....	170
32.2	Übungen	171
33.	Ärger verstehen	172
33.1	Aus der Praxis: Ein Wunder in Philadelphia	174
33.2	Übungen	177
34.	Einfühlsamkeit im Gegensatz zu Verantwortlichkeit	179
34.1	Aus der Praxis: Was Harpo mich lehrte	181
34.2	Übungen	182

35.	Ärger ausleben – wütend sein – Ärger bewusst fühlen	183
35.1	Aus der Praxis: Die Fahrt nach Hause	185
35.2	Übungen	186
36.	Auf der „Welle der Intensität“ reiten	188
36.1	Aus der Praxis: Die Dame, die in der Kirche zu schreien begann	191
36.2	Übungen	193
37.	Mitfühlende Intensität	195
37.1	Aus der Praxis: Ich halte das nicht mehr aus!	197
37.2	Übungen	199
38.	Worte und Gedanken, die den Ärger speisen und die Wahlfreiheit verneinen	200
38.1	Aus der Praxis: Er sollte mich anrufen!	203
38.2	Übungen	204
39.	Abmachungen im Gegensatz zu Vorschriften	205
39.1	Aus der Praxis: Von den Vorschriften zu den Bedürfnissen	207
39.2	Übungen	209
40.	Die Kunst des Trauerns	211
40.1	Aus der Praxis: Trennung – auf zwei verschiedene Arten	213
40.2	Übungen	215
41.	Feindbilder	217
41.1	Aus der Praxis: Wenn er nur anders wäre	219
41.2	Übungen	221
42.	Macht mit anderen im Gegensatz zu Macht über andere	223
42.1	Aus der Praxis: Das Zeugnis.....	224
42.2	Übungen	227
43.	Mitfühlende Selbstdisziplin	228
43.1	Aus der Praxis: 14 Kilos später	230
43.2	Übung	231

44.	Gewohnheitsmäßige Autorität im Gegensatz zu lebensbejahender Autorität	232
44.1	Aus der Praxis: Eine Geschichte über zwei Arten von Autorität	234
44.2	Übung	236
45.	Mitgefühl und Verletzlichkeit	238
45.1	Aus der Praxis: Ich bin ein Nervenbündel.....	240
45.2	Übungen	241
46.	Fordern im Gegensatz zu Beharren	243
46.1	Aus der Praxis: Ein Hund beharrt auf seinen Bedürfnissen.....	245
46.2	Übungen	246
47.	Auslöser – mitfühlend betrachtet	247
47.1	Aus der Praxis: Einladung an das Schreckgespenst in meinem Schlafzimmer	249
47.2	Übungen	251
48.	Allgegenwärtige Gefühle	252
48.1	Aus der Praxis: Meine Furcht entdecken.....	253
48.2	Übungen	255
49.	Mitgefühl als Strategie	256
49.1	Aus der Praxis: Ordnung, Wasser, Heim.....	257
49.2	Übungen	259
50.	Mitgefühl authentisch ausdrücken	261
50.1	Aus der Praxis: Willst du es mal probieren?.....	263
50.2	Übungen	264
51.	Mitgefühl als spirituelle Praxis	266
51.1	Aus der Praxis: Das fehlende Stück.....	268
51.2	Übungen	269
52.	Ein Leben in Mitgefühl	271
52.1	Aus der Praxis: Eine Antwort finden	273
52.2	Übungen	275

Danksagungen	277
Anhang	279
Anhang A: Gefühlsliste.....	281
Anhang B: Bedürfnisse und Werte – Was wir uns alle in unserem Leben wünschen	284
Anhang C: T-Übung – Unterwegs in Richtung Mitgefühl.....	286
Anhang D: Das Pseudo-Gefühlswörter-Spiel	292
Anhang E: Übung – Urteile in Beobachtungen übersetzen.....	293
Anhang F: Ressourcen	295