

INHALT

EINS	WAS IST EMPATHIE?	9
	Ein paar Worte vorab	10
	Das bringt man alles schon mit	17
	Die Lebensfreude trainieren	21
	Therapie, Selbstentfaltung und die natürlichen Kompetenzen	25
	Sprache, Emotionen und das innere Fundament	36
ZWEI	EMPATHIE: WAS DIE WELT ZUSAMMENHÄLT	43
	Globale Betrachtungen	44
	Die innere und äußere Tragfähigkeit	52
	Kinder, Gesellschaft und Familie	58
	Kinder und Schule: Empathie und ein gutes Lern- und Entwicklungsumfeld	64
	»Der Traum vom Guten« – über Kinder und ihre Entscheidungen von heute	69
	Die härteste Währung	77

DREI	EMPATHIE KANN MAN ÜBEN	81
	Über die Übungen – wie fängt man an?	82
	Wie werde ich mir meiner Grundkompetenzen bewusst?	89
	Wie erkenne ich das Zusammenspiel der Grundkompetenzen?	107
	Perspektiven	116
	Beziehungskompetenz – die Kunst, andere Menschen zu sehen und ihnen so zu begegnen, wie sie sind	118
	Vertrauen – in die Welt und in sich selbst	122
ANHANG		129
	Übungen mit Kindern	130
	Kinder, Nähe und Natur	146
	»Die Lebenskompetenz von Kindern«	153
	Endnoten	155
	Literatur	156
	Die Autoren	158