

# Inhalt

Vorwort 9

## Der Überblick

1. Die grundlegende Ungewissheit und  
Vieldeutigkeit menschlicher Existenz 13
2. Leben ohne die Story 30

## *Das 1. Versprechen*

Das Versprechen, keinen Schaden zuzufügen

3. Das Fundament legen 43
4. Sei vollkommen präsent, fühl dein Herz  
und spring 63
5. In der Mitte bleiben 76

## *Das 2. Versprechen*

Das Versprechen, füreinander Sorge zu tragen

6. Außerhalb unserer Komfortzone 95
7. Schmerz einatmen, Befreiung ausatmen 113
8. Der Katalysator für Mitgefühl 125

*Das 3. Versprechen*

Das Versprechen, die Welt anzunehmen, so wie sie ist

- 9. Kein Ort, sich zu verstecken, nirgends 139
- 10. Erwachen auf der Leichenstätte 160

**Schlussworte**

- 11. Wir werden gebraucht 181

Dank 189

Literatur 190