Daniel Goleman

Dialog mit dem Dalai Lama

Wie wir destruktive Emotionen
überwinden können

Aus dem Amerikanischen
von Friedrich Griese

Deutscher Taschenbuch Verlag

Inhalt

Vorwort von Seiner Heiligkeit, dem Vierzehnten Dalai Lama	11
Prolog: Eine Herausforderung für die Menschheit	14

Eine wissenschaftliche Zusammenarbeit

1. Der Lama im Labor	27
2. Ein geborener Wissenschaftler	62

Erster Tag: Was sind destruktive Emotionen?

3. Die westliche Perspektive	85
<i>Vortragende: Alan Wallace und Owen Flanagan</i>	
4. Eine buddhistische Psychologie	122
<i>Vortragender: Matthieu Ricard</i>	
5. Die Anatomie geistiger Hemmnisse	143
<i>Vortragende: Alan Wallace und Thupten Jinpa</i>	

Zweiter Tag: Gefühle im Alltag

6. Die Universalität der Emotion	183
<i>Vortragender: Paul Ekman</i>	
7. Entwicklung des emotionalen Gleichgewichts	236
<i>Vortragender: Der Ew. Kusalacitto</i>	

Dritter Tag: Einblicke ins Gehirn

8. Die Neurowissenschaft der Emotion 265
Vortragender: Richard Davidson
9. Unsere Wandlungsfähigkeit 300

Vierter Tag: Erwerb emotionaler Fertigkeiten

10. Der Einfluß der Kultur 343
Vortragende: Jeanne Tsai
11. Schulung für das Gute Herz 369
Vortragender: Mark Greenberg
12. Mitgefühl ermutigen 401

Fünfter Tag: Gründe für Optimismus

13. Wissenschaftliche Erforschung des Bewußtseins 433
Vortragender: Francisco Varela
14. Das proteische Gehirn 473
Vortragender: Richard Davidson

- Nachwort: Die Reise geht weiter 499
- Anmerkungen 515
- Über die Teilnehmer 530
- Über das Mind and Life-Institut 537
- Danksagungen 546
- Bildnachweis 551
- Register 553