

Inhalt

Vorwort.....	9
Danksagungen.....	11
Einführung	15
TEIL I: EIN ACHTSAMKEITSBASIERTER ANSATZ ZUR BEHANDLUNG VON ANGSTSTÖRUNGEN IN DER KINDHEIT	19
1. Der Tanz zwischen zwei Welten: Buddhistische Psychologie und kognitive Psychologie.....	21
1.1 Was genau ist Achtsamkeit?.....	22
1.2 Unterschiedliche Bezugssysteme für das Verständnis.....	23
1.3 Gegensätzliche oder einander ergänzende Weltanschauungen?.....	26
1.4 Mehr Denken ist wahrscheinlich keine Lösung	32
1.5 Emotionen sind keine Tatsachen	33
1.6 Achtsamkeitsbasierte Modelle.....	34
2. Das Problem der Angststörung verstehen.....	39
2.1 Ist Angst etwas Gutes?	40
2.2 Die Physiologie der Angst: Zu viel von einer guten Sache	40
2.3 Das biopsychosoziale Modell der Angst	42
2.4 Angststörungen bei Kindern	45
2.5 Eine kurze Übersicht über Angststörungen.....	46
3. Unterschiedliche Paradigmen und unterschiedliche Ziele.....	55
3.1 Glück ist	56
3.2 Das Loslassen von – Zielen?.....	59
3.3 Ziele für den Therapeuten.....	60
3.4 Ziele für das Kind.....	63
3.5 Zusammenfassung	76

4.	Die Anpassung der achtsamkeitsbasierten kognitiven Therapie für Kinder	77
4.1	Entwicklungsbezogene Überlegungen: Drei Hauptunterschiede zwischen Erwachsenen und Kindern.....	77
4.2	Strukturelle Überlegungen: Eine Grundlage herstellen.....	82
4.3	Umgebungsbezogene Überlegungen: Das Umfeld definieren.....	84
4.4	Praxisbezogene Überlegungen: Einen spielerischen, ausgeglichenen Ansatz verfolgen	88
4.5	Zusammenfassung.....	91

TEIL II: DIE ACHTSAMKEITSBASIERTE KOGNITIVE THERAPIE FÜR KINDER..... 93

5.	Übersicht über die zwölf Sitzungen des Programms	95
5.1	Erste Schritte.....	102
5.2	Ein achtsames Umfeld kultivieren.....	109
5.3	Einführung in Achtsamkeit für die Eltern.....	115
5.4	Die persönliche Vorbereitung des Therapeuten.....	118
5.5	Einige Gedanken zu Kindern als unseren Lehrern.....	120
5.6	Es kann losgehen	120
6.	Eine neue Art des Daseins in der Welt	121
6.1	Sitzung 1: Auf Autopilot sein.....	121
6.2	Anpassung von Sitzung 1 für die Einzeltherapie.....	134
7.	Wer bin ich, und warum mache ich das hier?	137
7.1	Sitzung 2: Achtsam sein ist einfach, aber nicht leicht!.....	138
7.2	Sitzung 3: Wer bin ich?	149
7.3	Anpassung von Sitzung 2 und 3 für die Einzeltherapie	158
8.	Achtsames Schmecken	161
8.1	Sitzung 4: Der Geschmack der Achtsamkeit.....	161
8.2	Anpassung von Sitzung 4 für die Einzeltherapie.....	170
9.	Klangerfahrungen	171
9.1	Sitzung 5: Musik in unseren Ohren.....	172
9.2	Anpassung von Sitzung 5 für die Einzeltherapie.....	178
9.3	Sitzung 6: Sich mit Geräuschen ausdrücken	178
9.4	Anpassung von Sitzung 6 für die Einzeltherapie.....	184

10. Klar sehen	187
10.1 Sitzung 7: Das Sehen üben	188
10.2 Sitzung 8: Den Aufmerksamkeitsmuskel stärken.....	193
10.3 Anpassung von Sitzung 7 und 8 für die Einzeltherapie	200
11. Achtsame Berührungen	201
11.1 Sitzung 9: Achtsame Berührungen.....	202
11.2 Anpassung von Sitzung 9 für die Einzeltherapie.....	208
12. Der Sinn für Gerüche	209
12.1 Sitzung 10: Was die Nase weiß	210
12.2 Anpassung von Sitzung 10 für die Einzeltherapie.....	216
13. Achtsamkeit als Lebensart	217
13.1 Sitzung 11: Das Leben ist keine Wiederholung.....	218
13.2 Anpassung von Sitzung 11 für die Einzeltherapie.....	227
13.3 Sitzung 12: Leben mit Präsenz, Leidenschaft und Bewusstheit	228
13.4 Anpassung von Sitzung 12 für die Einzeltherapie	236
13.5 Abschlusssitzung für die Eltern	236
13.6 Abschließende Gedanken	238
TEIL III: ACHTSAMKEIT AUS WISSENSCHAFTLICHER PERSPEKTIVE.....	239
14. Vergangenheit und Zukunft der ABKT-K.....	241
14.1 Rückblick: Forschung und Evaluation zur ABKT-K.....	241
14.2 Ausblick: Das Potenzial der ABKT-K.....	245
14.3 Achtsamkeitsbasierte Therapie als klinische Intervention: Unbeantwortete Fragen.....	249
Nachwort.....	251

Anhang A: Informationen und Quellen	253
Achtsamkeit und Psychotherapie	253
Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder.....	254
Achtsamkeitsbasierte Schul- und Gemeindeprogramme.....	255
Online-Communities	257
Sonstige Ressourcen	258
Anhang B: Inhaltsverzeichnis für den Ordner Achtsamkeit im Alltag	259
Vorderseite: Achtsamkeit im Alltag	259
Rückseite: Achtsamkeit ist	261
Anhang C: Programmevaluation	263
Evaluationsfragebogen für Eltern zum Programm	
„Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder“	263
Evaluationsfragebogen für Kinder zum Programm	
„Achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie für Kinder“	269
Literaturverzeichnis.....	275
Index	285