

Inhalt

Vorwort	11
Danksagung	12
1. Was ist Achtsamkeit?	13
1.1 Definitionen von Achtsamkeit	14
1.2 Achtsamkeitsbasierte Therapien	17
1.3 Kontraindikationen	20
1.4 Evidenzgrundlage	20
1.5 Schlussfolgerung	23
2. Klienten an das Thema Achtsamkeit heranzuführen	25
2.1 Widerstände verstehen	26
2.2 Achtsamkeit als Fähigkeit beschreiben	28
2.3 Wie Achtsamkeit helfen kann	30
2.4 Achtsamkeit mithilfe von Analogien beschreiben	32
2.5 Achtsamkeit soll nicht „funktionieren“	35
2.6 Achtsamkeit im Alltag	37
3. In die Achtsamkeitspraxis einführen	41
3.1 Die Funktion von Achtsamkeitsübungen	41
3.2 So einfach wie möglich	42
3.3 Die Vorbereitung	43
3.4 Klare Instruktionen	45
3.5 Beginn und Ende der Übung signalisieren	45
3.6 Übungsdauer	46
3.7 Achtsames Wahrnehmen von Geräuschen	47
3.8 Achtsames Wahrnehmen eines Gegenstands	49
3.9 Achtsames Wahrnehmen des Atems	52
3.10 Achtsamer Bodyscan	54
4. Achtsames Feedback	59
4.1 Aufmerksamkeit	60

4.2	Bewusstheit.....	60
4.3	Akzeptanz.....	64
4.4	Fixe Vorstellungen von Feedback und wie man sich von ihnen löst.....	65
4.5	Das Ego loslassen.....	68
4.6	„Wozu soll das denn gut sein?“.....	69
5.	Achtsames Wahrnehmen von Gedanken.....	73
5.1	Auf den Inhalt fixiert.....	74
5.2	Die Wahl, auf Gedanken zu reagieren oder nicht.....	75
5.3	Die Verwendung persönlicher Beispiele.....	76
5.4	Die Verwendung von Metaphern.....	77
5.5	Achtsames Wahrnehmen von Gedanken üben.....	80
5.6	Emotionen auslösende Gedanken.....	82
5.7	Verschiedene Kategorien von Gedanken.....	83
5.8	Assoziationen achtsam wahrnehmen.....	83
5.9	Interpretationen achtsam wahrnehmen.....	85
5.10	Bewertungen achtsam wahrnehmen.....	86
5.11	Zwischen Präferenzen, Meinungen und Bewertungen unterscheiden lernen.....	87
5.12	Die Folgen des Bewertens.....	88
6.	Achtsam leben.....	93
6.1	Einführung in die achtsame Teilnahme.....	93
6.2	Der Geist auf Zeitreise.....	96
6.3	Teilnahme am gegenwärtigen Augenblick:	
6.4	Probieren geht über Studieren.....	102
6.5	Allen Erfahrungen gegenüber offen sein, ob sie angenehm sind oder nicht.....	103
7.	Weise und vernünftig handeln.....	109
7.1	Geisteszustände.....	109
7.2	Die innere Weisheit.....	111
7.3	Schritte zur inneren Weisheit.....	112
7.4	Geistesmodi.....	115

7.5	Wirksamkeit	119
8.	Achtsamkeit als Fähigkeit – Fallbeispiele	125
8.1	Fallbeispiel: Sally	125
8.2	Achtsamkeit in der Gruppe	131
8.3	Achtsamkeit in der Einzeltherapiesitzung	140
	Abschließende Bemerkungen	145
	Literatur	147
	Index	151
	Über die Autorinnen	155