

Inhalt

Vorwort.....	11
Danksagung.....	13
1. Einführung in Achtsamkeit: von „überladen“ zu „achtsam“	15
1.1 Überladenheit oder Achtsamkeit?	15
1.2 Zur Klarstellung des Begriffs Achtsamkeit	17
1.3 Ein neues Fachgebiet: neurowissenschaftliche Erforschung der Achtsamkeit	19
1.4 Methodische Schwierigkeiten in Bezug auf Achtsamkeitsforschung.....	20
2. Mechanismen der Achtsamkeitsmeditation im Gehirn	23
2.1 Schlüsselmechanismen der Achtsamkeitsmeditation	23
2.2 Gehirnregionen, die mit der Aufmerksamkeitskontrolle während der Achtsamkeit in Zusammenhang stehen.....	24
2.3 Gehirnregionen, die mit Emotionsregulation während der Achtsamkeit in Zusammenhang stehen.....	25
2.4 Gehirnregionen, die mit Selbstbewusstheit während der Achtsamkeit in Zusammenhang stehen	30
2.5 Unterschiedliche Stufen der Meditation und Gehirnnetzwerke.....	33
2.6 Zustandstraining und Netzwerktraining.....	34
3. Physiologische Mechanismen im Zusammenhang mit der Achtsamkeitsmeditation.....	37
3.1 Der Körper unterstützt geistige Prozesse	37
3.2 Achtsamkeit beginnt im Körper	38
3.3 Mechanismen der Körper-Geist-Interaktion.....	40
4. Die Rolle von Eigenschaften und Zuständen in der Achtsamkeitsmeditation.....	43
4.1 Individuelle Unterschiede.....	43
4.2 Die Messung von dispositioneller Achtsamkeit	44
4.3 Veränderungen von Zuständen und Eigenschaften einer Person in der Folge von Achtsamkeitspraxis.....	44
4.4 Ist es möglich, Leistung oder Verhalten im Anschluss an Achtsamkeitsmeditation vorherzusagen?	46

5.	Achtsamkeitsmeditation und Veränderungen im Verhalten.....	49
5.1	Komponenten der Achtsamkeit und Veränderungen im Verhalten	49
5.2	Bewusste und unbewusste Prozesse im Zusammenhang mit Achtsamkeit	50
5.3	Weshalb ist es so schwierig, Verhalten mittels bewusster Kontrolle zu verändern?.....	52
5.4	Wie man Verhaltensveränderungen auf der unbewussten Ebene hervorrufen und beeinflusst	53
5.5	Ein integratives neuronales Modell der Veränderung von Verhalten durch Achtsamkeit	55
6.	Die Anwendungen von Achtsamkeit im Bildungsbereich	59
6.1	Aufmerksamkeit.....	59
6.2	Konfliktlösung.....	61
6.3	Kreativität.....	62
6.4	Schulleistungen	65
6.5	Implizites Lernen	68
7.	Anwendungsbereiche von Achtsamkeit im Gesundheitsbereich und bei psychischen Störungen.....	71
7.1	Stressreduzierung und Immundefunktion	71
7.2	ADHS	73
7.3	Suchterkrankungen.....	77
7.4	Ausgewogenes und erfolgreiches Altern.....	83
7.5	Affektive Störungen	86
8.	Die Rolle von Einsicht beim Erlernen und Praktizieren von Achtsamkeit....	89
8.1	Das erste häufige Missverständnis in Bezug auf Achtsamkeitsmeditation.....	89
8.2	Das zweite häufige Missverständnis in Bezug auf Achtsamkeitsmeditation.....	91
8.3	Das dritte häufige Missverständnis in Bezug auf Achtsamkeitsmeditation.....	94
8.4	Das vierte häufige Missverständnis in Bezug auf Achtsamkeitsmeditation.....	95

9. Neue Überlegungen zu zukünftigen Entwicklungen auf dem Gebiet der Achtsamkeit.....	97
9.1 Eine Klarstellung des Begriffes „Achtsamkeit“	97
9.2 Dynamiken von weiträumigen Netzwerken im Gehirn	97
9.3 Unterschiedliche Achtsamkeitstechniken und unterschiedliche Stufen der Achtsamkeitspraxis	98
9.4 Von zustandsbasierter Achtsamkeit zu eigenschaftsbasierter Achtsamkeit	99
9.5 Personalisiertes Achtsamkeitstraining	101
9.6 Die Kombination von Achtsamkeit mit anderen Trainingsprogrammen ..	102
9.7 Klinische Anwendung	103
9.8 Eine ausgewogene Sichtweise der Achtsamkeit	104
Literatur.....	107
Glossar	115
Index	123
Über den Autor	125