



**Ursula Geisler, Jutta Muttenhammer**  
**Achtsamkeitsübungen mit**  
**Kindern und Jugendlichen in**  
**der Psychotherapie**

Erschienen am 19.02.2016

264 Seiten, kartoniert

Format: 17.0 x 24.0 cm

ISBN: 978-3-95571-442-0

Ursula Geisler, Jutta Muttenhammer

## Achtsamkeitsübungen mit Kindern und Jugendlichen in der Psychotherapie

Achtsamkeit hat nachweislich eine heilsame Wirkung. Auch in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist sie inzwischen fest etabliert. Mit diesem Buch wird erstmalig eine umfassende Handreichung vorgelegt, wie Achtsamkeitsübungen störungsspezifisch und altersgerecht in der Therapie angewendet werden können. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten finden hier eine Fülle an Übungen zu den gängigen Störungsbildern dieser Altersgruppe wie: Angststörungen, Depressionen, Zwänge, Posttraumatische Belastungsstörungen, Aufmerksamkeitsstörungen, Ess-Störungen, Borderline-Störung oder Problemen bei chronischen Schmerzen.

Zudem wird erläutert

- wie die Übungen sinnvoll in die Therapie integriert werden,
- was es bei der Umsetzung zu beachten gilt und
- wann bzw. in welcher Form Eltern oder andere Bezugspersonen mit einbezogen werden sollten.

Ideal für den direkten Transfer in die therapeutische Praxis.

## Biografien

### Jutta Muttenhammer

Dr. Jutta Muttenhammer, Ärztin für psychotherapeutische Medizin, Psychoanalyse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche in eigener Praxis in Augsburg.

### Ursula Geisler

Dr. Ursula Geisler, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Verhaltenstherapie) in eigener Praxis in München; Tätigkeit als Dozentin und Lehrbeauftragte der Hochschule München.

## Pressestimmen

"Die insgesamt 116 beschriebenen Achtsamkeitsübungen stellen eine Schatztruhe dar, von der viele Patientinnen und Patienten profitieren werden – man darf gespannt sein, wie sich dieses sehr dynamische Feld in

---

**Junfermann Verlag GmbH**

Driburger Straße 24 d • 33100 Paderborn

Telefon: ++49 / 5251 / 1344-0 • E-Mail: [infoteam@junfermann.de](mailto:infoteam@junfermann.de)

<http://www.junfermann.de>

den nächsten Jahren entwickeln wird." - *Janja Kretz-Bunese*,  
Psychotherapeutenjournal

"Der Praxisbezug macht das Buch so wertvoll. Es lässt den  
Therapeuten/die Therapeutin nicht mit einer Try-and Error-Sammlung  
zurück, sondern liefert wertvolle Hinweise auf erprobte  
Achtsamkeitsübungen, die sich bei den jeweiligen Krankheitsbildern  
bewährt haben und zudem in altersgerechter Anleitung präsentiert  
werden." - *U. Johé*, Prax. Kinderpsychol. Kinderpsychiat. 65: 289 – 291  
(2016)

"Das vorliegende Buch ist ein Schatzkästchen. Nicht nur werden eine Fülle  
an Methoden und Techniken der Achtsamkeit für Kinder und Jugendliche  
vermittelt, sondern insbesondere eine Haltung von freundlicher Akzeptanz  
und spielerischer Offenheit, die Lust macht, das Vermittelte anzuwenden  
und auszuprobieren. Ich hoffe, dass das Buch viele Leser findet, die  
erkennen, dass Achtsamkeit Freude macht und nicht nur den Patienten  
hilft, sondern auch den Therapeuten wohltut und die Arbeit leichter macht." -  
Aus dem Vorwort von *Ulrike Anderssen-Reuster*