

Inhaltsverzeichnis

Einführung	1
1 Beschreibung der Methode bzw. des Behandlungsprinzips	5
1.1 Darstellung des Therapieprinzips Achtsamkeit	5
1.1.1 Arbeitsdefinition von Kabat-Zinn	5
1.1.2 Definition von Bishop et al.	7
1.2 Darstellung achtsamkeitsbasierter Verfahren	9
1.2.1 Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR)	9
1.2.2 Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT)	10
1.2.3 Weitere achtsamkeitsinformierte Verfahren	12
2 Theoretischer Hintergrund des Verfahrens	13
2.1 Differenzielle Aktivierung negativer Kognitionen	14
2.2 Grübeln und diskrepanzbasierte Informationsverarbeitung	16
2.3 Dysfunktionale Identifikation mit Sprache – ein Problem generellerer Art	17
2.4 Wirkungsweise achtsamkeitsbasierter Verfahren	18
3 Indikation und Diagnostik	22
3.1 Rückfallprophylaxe bei Depressionen	23
3.1.1 Indikation bei ehemals depressiven Patienten	23
3.1.2 Diagnostik bei ehemals depressiven Patienten	27
3.2 Indikation und Diagnostik bei akut depressiven Patienten	29
3.3 Indikation und Diagnostik bei anderen Patientengruppen	30
3.4 Kontraindikationen	31
4 Behandlung	33
4.1 Achtsamkeitserfahrung des Behandlers	33
4.2 Darstellung der Vorgehensweisen	34
4.2.1 Achtsamkeitsübungen	35
4.2.1.1 Rosinenübung	38
4.2.1.2 Body-Scan	41
4.2.1.3 Sitzmeditation	47
4.2.1.4 Der „Atemraum“	55

4.2.1.5	Achtsamkeitsübungen in Bewegung	57
4.2.1.6	Übungen zum achtsamen Sehen und Hören	59
4.2.1.7	Informelle Achtsamkeitsübungen	60
4.2.1.8	Texte	61
4.2.2	Kognitiv-verhaltenstherapeutische Elemente	62
4.2.2.1	Psychoedukation	63
4.2.2.2	Kognitive Elemente	63
4.2.2.3	Verhaltensbezogene Elemente	65
4.3	Effektivität und Prognose	69
4.4	Varianten der Methode und Kombinationen	71
4.4.1	Achtwöchige MBCT-Kurse	71
4.4.2	Einsatz von Achtsamkeit in der Psychotherapie außerhalb standardisierter Programme wie MBCT oder MBSR	75
4.4.2.1	Achtsamkeit im Einzelsetting	75
4.4.2.2	Einsatz von MBCT im Gruppensetting für andere Störungsbilder ...	78
4.4.2.3	Einsatz von Achtsamkeit bei anderen Störungen im Einzelsetting ..	79
4.5	Umgang mit Schwierigkeiten	80
5	Kritische Aspekte im Zusammenhang mit achtsamkeitsbasierten Verfahren	86
5.1	Nebenwirkungen von Achtsamkeitsübungen	86
5.2	Meditation: Überwindung von Egozentriertheit oder Selbsterhöhung?	87
5.3	„McMindfulness“	89
6	Weiterführende Literatur	90
7	Literatur	90
8	Kompetenzziele und Lernkontrollfragen	98
	Kompetenzziele	98
	Lernkontrollfragen	99